佛子行三十七颂

——土美仁波切 造

南无罗给夏RA雅！

虽见诸法无来去，然唯精勤利众者；
胜师怙主观音前，三门恒时敬顶礼。
利乐之源诸佛陀，修持正法而成就，
亦依了知其行故，于此宣说佛子行。
已获暇满大舟时，为自他渡轮回海，
日日夜夜不懈怠，闻思修持佛子行。
贪恋亲方如沸水，嗔恨敌方如烈火，
遗忘取舍愚暗者，抛弃故乡佛子行。
离恶境故惑渐轻，无散乱故善自增，
净心于法生定解，居于静处佛子行。
长伴亲友各分离，勤积之财留后世，
识客终离身客店，舍弃今世佛子行。
交往恶人增三毒，失坏闻思修事业，
令成无有慈悲者，远离恶友佛子行。
依止正士灭罪业，功德增如上弦月，
殊胜上师较自身，更为珍爱佛子行。
己尚缚于轮回狱，世间天神能救谁？
故知殊胜无欺处，皈依三宝佛子行。
佛说难忍恶趣苦，皆为恶业之果报，

是故纵遇生命难，永不造罪佛子行。
三有乐如草尖露，乃是瞬间坏灭法，
了知恒时无变法，希求解脱佛子行。
无始时来慈我者，诸母若苦自何乐？
是故为度无边众，发菩提心佛子行。
诸苦由求自乐生，圆满正觉利他成，
是故己乐与他苦，真实相换佛子行。
何人以大贪欲心，夺或令夺我诸财，
自身受用三世善，回向于他佛子行。
我虽无有些微错，何人若断吾头颅，
然以悲心将彼罪，自身代受佛子行。
有者百般中伤吾，恶名纵遍三千界，
然我深怀慈爱心，赞其功德佛子行。
何人大庭广众中，揭露吾过出恶语，
于彼亦作上师想，恭敬顶礼佛子行。
吾如自子爱护者，彼纵视我如怨敌，
犹如慈母于病儿，尤为怜爱佛子行。
与我等同或下士，虽以傲慢而凌辱，
然吾敬其如上师，恒时顶戴佛子行。
贫穷恒常受人欺，且为重疾恶魔逼，
众生罪苦自代受，无有怯懦佛子行。
美名远扬众人敬，亦获财如多闻子，

然见世福无实义，毫无傲慢佛子行。
自嗔心敌若未降，降伏外敌反增强，
故以慈悲之军队，调伏自心佛子行。
一切妙欲如盐水，愈享受之愈增贪，
令生贪恋诸事物，即刻放弃佛子行。
一切境现唯心造，心性本来离戏边，
了达此理于二取，皆不作意佛子行。
逢遇悦意对境时，视如夏季之彩虹，
虽显美妙然无实，断除贪执佛子行。
诸苦如同梦子死，迷现执实诚疲惫，
是故遭遇违缘时，视为幻相佛子行。
获得菩提身尚舍，何况一切身外物，
故不图报异熟果，慷慨布施佛子行。
无戒自利尚不成，欲成他利诚可笑，
故于三有无希求，守护净戒佛子行。
于求妙果之佛子，一切损害如宝藏，
故于诸众无怨恨，修持安忍佛子行。
唯成自利小乘士，勤如扑灭燃头火，
饶益众生功德源，具足精进佛子行。
当知止观双运理，以此摧毁诸烦恼，
真实超越四无色，修习禅定佛子行。
若无智慧以五度，不得圆满菩提果，
故以方便三轮空，修持智慧佛子行。

若未观察自错误，以法形相行非法，
是故恒时审自己，断除过患佛子行。
以惑谈他菩萨过，则将毁坏自功德，
故于大乘诸士夫，不说过失佛子行。
为求利养相互争，失坏闻思修事业，
故于亲友施主众，根除贪执佛子行。
恶言刺伤他人心，亦失菩萨品行故，
莫说他人不悦词，杜绝粗语佛子行。
烦恼串习难对治，执持正知正念剑，
贪等烦恼初生时，立即铲除佛子行。
总之一切威仪中，观心处于何状态，
相续具足正知念，承办他利佛子行。
如是勤修诸善根，为除无边众生苦，
皆以三轮清净慧，回向菩提佛子行。
为利欲修菩萨道，依照经续论典义，
诸圣者言而撰著，三十七颂佛子行。
因吾慧浅无修行，虽无智者所喜词，
然依诸多经论故，此佛子行定无谬。
而诸佛子广大行，如我愚者难测故，
相违不符等诸过，诸圣者前祈宽恕。
以此善愿众有情，以胜世俗菩提心，
等同不住有寂边，大悲怙主观自在。

《佛子行三十七颂》讲记一

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天，在这里给大家简单地开示一下《佛子行三十七颂》。《佛子行三十七颂》是土美仁波切的著作，土美仁波切是藏区的一位大成就者。在传说中也有这样的说法，说他是观世音菩萨的化身。他一生中，在藏区弘法利生的事业非常广大，他个人的修行成就也非常高。藏区的很多大德都说他是真正的菩萨再来，是位真正的大成就者。

他所写的《佛子行三十七颂》，对众生的利益非常大。现在不仅是在藏区，而且在别的地方，在很多寺院、道场里都有《佛子行三十七颂》的修法。这就说明他当时写论典时，发心非常清净。在藏区，类似这样的论典、开示也有很多，但不是都能这样利益众生。《佛子行三十七颂》利益众生的范围非常非常广，好多人都是通过学修《佛子行三十七颂》而成就的。

无论是在藏区还是在其它地方，很多修行人都非常重视《佛子行三十七颂》。在喇荣，法王如意宝在世的时候，他老人家特别强调过：每一个喇荣的学生以及与喇荣有关的信众，都要认真学修《佛子行三十七颂》。在上师法王如意宝的号召下，当时在学院修行的每一个人都

学修《佛子行三十七颂》，大部分人每天都会背诵一遍，现在喇荣也是非常重视这部论典。今天我在这里给大家简单地开示一下《佛子行三十七颂》，相信《佛子行三十七颂》对大家一定有很大的帮助和利益，希望大家都要重视这部论典。

无论你以前是否听过、学过这部论典，现在都要认真学修它。这部论典是我们应该经常学修、念诵的，我们应该经常根据这部论典的内容来衡量自己、调整自己、纠正自己。这样我们才能进步，才能取得殊胜的成就。

法王如意宝特别重视学修《佛子行三十七颂》，他自己也是接过一百多次《佛子行三十七颂》的传承。上师如意宝是文殊菩萨再来，他老人家都要反复这样学习它，我们作为凡夫更需要多次学习。所以大家不能轻视这部论典，一定要重视，一定要把它的含义和内容纳入到自己的相续中，不能只在表面上、理论上去学习，去理解，一定要落实在实际行动上。这个在刚开始的时候会有一些困难，但是坚持下去就好了。

“佛子行”，佛子就是菩萨，也可以说是大菩萨。菩萨为什么叫佛子呢？比如说本师释迦牟尼佛有身子、语子、心子。菩萨属于是佛的心子。因为菩萨才能了悟佛的密意，才能真正达到佛的那种境界；其它声闻、缘觉和阿罗汉，属于是佛的语子，他们只能通过佛的这些教

言，最后才能得到声闻和缘觉的果位。《佛子行三十七颂》里讲的主要就是佛的心子——这些菩萨所领悟的一些道理——这不是一般人都能做到，都能了解的——所以大家一定要精进努力，认真学修。

全论分三个部分：

第一、初义；

第二、论义；

第三、末义。

初义分两个：第一、顶礼；第二、立誓。

南无罗给夏 RA 雅！

“南无罗给夏 RA 雅”是梵文，“南无”翻译过来是顶礼的意思。“罗给夏 RA 雅”是世间自在王，就是观世音菩萨。这句话的意思就是“顶礼观世音菩萨！”

作者为什么首先要顶礼观世音菩萨呢？因为观音菩萨是他的本尊，他首先要顶礼本尊。他有很多著作，里面大部分都是先顶礼观音菩萨的，在这里也是这样。

虽见诸法无来去，然唯精勤利众者，

胜师怙主观音前，三门恒时敬顶礼。

“虽见诸法无来去”，诸法的事实真相就是不生不灭、不垢不净、不增不减，远离了八种边地戏论的实相本性。他虽然已经证悟了属于轮回和涅槃的所有这些缘法的本性，达到了不生不灭的境界；但他不像罗汉那样，

不是停留在寂灭的境界当中，而是以悲心与智慧饶益众生。

若是只有智慧、没有悲心的话，也不能利益众生；若是只有悲心、没有智慧的话，也不能救度众生。因为无法能够遣除众生心灵上的无明黑暗，所以智悲是双运的。他的上师所领悟的、证悟的，也是智悲无二的那种境界。

“胜师怙主观音前”，上师和观世音菩萨无二无别。平时我们祈祷上师的时候，上师是和本尊无二的；祈祷本尊的时候，本尊是和上师无二的——我们在很多修法当中都是这样观想的。包括我们修金刚萨埵除障法的时候也是，在显示上、形象上为金刚萨埵佛，但实际上是自己的上师。我们修皈依、修发心等其它法的时候，都要观想所依对境。这个时候也是，本体是上师，形象为莲花生大士，任何时候上师和本尊都是无二的，本尊和上师也是无二的。

在这里，土美仁波切祈祷的时候也是，上师和本尊无二无别，他是在这样的境界当中做顶礼的。平时我们祈祷的时候也是，不能有分别心。诸佛菩萨是一体的，诸法是一体的，没有两个，就是一个。一尊等于一切，一切等于一尊。我们一定要这样去祈祷，去相应，才能达到圆满，这是最最殊胜的。

“三门恒时敬顶礼”，这里讲的是恒时，就是每时每刻都在祈祷，都在顶礼。这样才能和上师、和本尊相应，才能时刻得到上师和本尊的加持。这里强调的是恒时，不是偶尔。现在有的人，比较快乐的时候能想起来上师三宝；有什么困难坎坷了，就彻底忘了，提不起这些念，想不到上师三宝，也不知道要去祈祷上师三宝了。还有的人，有什么事了，有什么违缘与障碍的时候，就能想起来上师三宝；平时比较好的时候或是心情比较愉快的时候，根本想不起来上师三宝，也想不起来上师三宝的功德和恩德，这都是不如法的。

“恒时”，无论心情好的时候还是心情坏的时候；不管是顺利的时候还是有障碍的时候，都要祈祷、恭敬、顶礼上师三宝，忆念上师三宝的功德。

礼拜不仅仅是身体上或是表面上做，而是可以分身、口、意的礼拜。其中意的礼拜最为主要，我们随时都可以做。什么是意的礼拜呢？就是忆念上师三宝的功德。但是我们首先要了解什么是上师、什么是三宝；然后再去忆念他们的功德，这样才能产生真实无伪的信心，最后才能得到殊胜的加持。——这就是“三门恒时敬顶礼”。

礼拜、顶礼、供养、皈依和本尊无二无别的上师。上师和本尊很重要：上师是一切加持的来源，本尊是一切成就的根本，这两个时刻都不能忘记。要知道上师和

本尊在形象上有区别，但事实上没有区别，都是一体的。自己的上师也是佛菩萨的化现，尤其是自己的本尊的化现和游舞。所以，上师来摄受你，给你传法，给你灌顶，给你窍诀，其实就是你的本尊来摄受你的一种方法。所以，一定要明白这个道理，一定要深信这个道理。然后，时时处处都要祈祷、忆念上师和本尊的功德，要恭敬、礼拜上师和本尊，这个很重要。

作者为什么首先做礼拜呢？这里有很多意义。第一，可以得到上师和本尊的加持，能顺利地完成当时的任务。第二，忆念上师三宝的功德，这样也能积累很多福德资粮和智慧资粮。他在造此论典之前，能够顶礼上师与本尊，这就说明他是个真正的修行者、成就者。我们这些后学人看到他的这个著作，一看他做礼拜的内容，就能了解到他是一位很好的导师、善知识。也有这样的一个作用，所以在这里做礼拜有很多殊胜的意义。

礼拜之后，接着就是立下誓言：

利乐之源诸佛陀，修持正法而成就，

亦依了知其行故，于此宣说佛子行。

这就是立下誓言。他为什么要立下誓言呢？这些大成就者、法师、导师，不会轻易立下誓言。不像我们，今天发这个心，明天发那个心，最后都坚持不了，都完成不了。这是我们凡夫的习性，不但没有功德，反而还

会有一些罪过。轻易立下誓言，轻易发誓、发愿容易造业。所以，以后不要轻易发心发愿，不要轻易立下誓言。自己想好，立下誓言以后，有再大的困难也不能退缩，也不能反悔，纵遇命难也不能失毁自己的誓言。一定要坚守誓言，这才是真正大成就者的行为。——我们应该学习这些大成就者——这些真正的导师、善知识的做法。他们立下誓言以后，一定会完成这个任务，所以他们著这些论典、开示的时候，首先要立下誓言。

“利乐之源诸佛陀”，一切利益和快乐的源泉是什么呢？就是佛果，就是佛。我们修成佛果，达到佛的那种境界的时候，才会得到真正的利益，才有真正的快乐。之前我们所得到的快乐不是真正的快乐，得到的利益也不是真正的利益；因为这些都是有漏的、都是无常的，本身就是痛苦。

我经常跟大家讲，我们现在是凡夫，愚痴颠倒；把苦当成乐，把假当成真。其实我们所感觉到的、我们所认为的快乐并不是真正的快乐，它的本性是一种痛苦。——这都属于是行苦，也是变苦。我们所感觉到的、所认为的这些快乐、利益都会变，都离不开痛苦的本性，都超不出痛苦的范围——所以这些都不是真正的快乐，也不是真正的利益。

真正的快乐、利益只有佛才能给予我们。我们修到

佛果的时候才能够享受得到，才能够感觉得到，才能够获得。所以希望大家不要愚痴、不要颠倒，不要再执着于这些。真的，这都是暂时的，都是有漏的，都是无常的，都属于是世间的，本性就是痛苦。所以我们不能贪着于这些，也不能执着于这些，一定要统统地放下。

佛讲轮回到处都有痛苦，就像火坑，就像苦海，没有一处安乐！佛讲无常，所有属于世间的这些缘法都是无常的，都在刹那、刹那当中变，没有任何一个是可靠的，没有任何一个是恒常的。我们不能再迷惑，不能再愚昧，不能再颠倒，一定要清醒，不要在意属于世间的名闻利养等利益。

一切快乐和利益的来源是佛果。我们修成佛的那一天，才能得到真正的利益与快乐。那么，我们什么时候才能实现这样的目标呢？佛果不是无缘无故就能证得的，要想成佛，就要修持正法，就要通过修行。修行就要有修行的方法。现在许多人虽然在表面上学佛，在表面上修行，但是没有一个完整正确的修持方法，都在盲修瞎炼，导致最后没有丝毫的变化，没有丝毫的进步，没有丝毫的成就。

《佛子行三十七颂》就是修持佛法唯一殊胜的窍诀。我们能够学修《佛子行三十七颂》，才能趋入佛道，最后才能得到佛果。在这里土美仁波切也这样认为：一切快

乐和利益的来源是佛果，要达到佛果就要修持正法，要修持正法就要修学《佛子行三十七颂》。他认为渴望解脱的众生都需要这些方法，所以他就立下誓言，发誓发愿为大家写这个论典，这些都属于是初义。

第二个是论义。

论义分二章：（一）、入前行法之方式；（二）、正行宣说三士道。

入前行法之方式分七颂：1、当使难得之暇满人身具义；2、抛弃三毒根源之故乡；3、依止功德源泉之静处；4、忆念无常而放下今世；5、远离违缘之恶友；6、依止顺缘之善知识；7、佛教入门之皈依。

第一颂、是当使难得之暇满人身具义。

已获暇满大舟时，为自他渡轮回海，

日日夜夜不懈怠，闻思修持佛子行。

这里主要强调的是要珍惜人身。这个人身很难得到，尤其是暇满的人身非常难得。佛在经中讲过，从因的角度、从比喻的角度、从数目的角度来看，人身确实难得，暇满的人身更是难得。远离八种无闲暇处、具足十种圆满的人身叫暇满的人身，这样的人身才是学佛修行的殊胜机缘。若是没有暇满的人身，就不能学修正法，就无法能够脱离轮回，逃脱三界。所以说，暇满的人身就像一条船，在轮回的苦海中，如果我们想到达彼岸，想得

到解脱，就要依靠暇满人身这条船，才能脱离轮回苦海，才能达到解脱的彼岸。所以一定要珍惜暇满的人身，不能错过这个机会，一旦失去了这个人身，就再也得不到了。为什么这样讲呢？我们接着往下看。

从因的角度来思维，想得到人身就要断恶行善，要断十种恶业，行十种善业，还要上供下施，做广大的布施才能够得到人身。大家反省一下，仔细观察一下，自己是否能够做到这些？

断十种恶业：身三业、口四业、意三业。

身三业：杀生、偷盗、邪淫。

口四业：妄语、绮语、离间语、恶语。

口四恶业比身三恶业容易犯。我们一定要仔细观察：平时有没有说假话，不说谛实话？有没有说离间语，恶口骂人？有没有让人伤心，让人生气，扰乱人心？这都属于是恶语啊！绮语就是说一些没有用的话。我们经常说这些家常话，说没有意义的闲话，都属于是绮语。这都是堕落恶趣、下地狱的因缘。不是小事，是大事；不是小问题，是大问题啊！

还有意三业：贪心、害心、邪见。

想占有别人的拥有，这都属于是贪；有想伤害他人、想伤害众生的心，不管是想伤害人还是想伤害蚊子、苍蝇、蚂蚁等等这些小含生，都属于是害心；不相信因果，

不相信轮回，这就是邪见。许多人都不觉得自己有这种邪见吧？如果你深信因果的话，你还会造业吗？如果你相信轮回的话，你还会这样吗？我们只是在表面上信，只是在理论上明白一些；实际上还是没有信，还是不明白，还不是深信；还是不相信佛讲的轮回，不相信因果，不相信佛讲的这些事实真相。佛讲的，“凡所有相，皆是虚妄。”都是虚假的，都是如幻如梦的。我们到现在还没有相信，这都属于是邪见啊！

这样说来，看看自己有没有断恶行善？不杀生，反而爱护生命；不偷盗，还做布施，修舍心；不邪淫，还受戒、持戒；不妄语，还说谛实语，说真话；不绮语，还念佛、诵经、持咒；不恶语，还说悦耳语，不说离间语；不两舌，还化解怨恨；不贪，还修舍心；不害心，还修饶益心；不邪见，还保持正见。这些都做到了吗？若是没有做到行十种善、断十种恶，来世无法能够得到人身。连人身都得不到，就不要说别的了，这是因。缘，还要有广大的布施，上供下施。——这是从因缘的角度来思维的。

佛在经中打过好多比喻，我们还要从这个角度来思维。比如，往光滑的墙面上撒一把豆，墙上会不会停留一、两颗豆子？基本上是不可能的。同样，在流转轮回的过程中，我们再也不会得到人身了。还有数量的比喻：

地狱众生犹如整个大地的尘土，饿鬼众生犹如酒糟，傍生犹如恒河沙，阿修罗犹如狂风中的暴雪，人和天人就像是指甲上的微尘。指甲上能有多少微尘？等于没有一样。这样一对比，人和天人可以说是基本没有，太少了。如意宝为什么这么少？黄金为什么这么少？就是因为难得。若是不少，不可能珍贵；若是不难得，不可能那么少。在六道中，在轮回中，人和天人为什么这么少呢？因为难得，几乎得不到。

我们今生今世得到这样暇满的人身，是生生世世修来的福报。我们不能不珍惜，不能错过这个机会，不能拿这个人身来承办这些世间的利益，不能光吃喝玩乐来虚度这个人身。一定要把它好好地利用起来，一定要把它用在该用的地方。

我经常跟大家讲：吃喝玩乐不是人和畜生的区别，蚂蚁、苍蝇都会这些。这些小动物有它们自己的世界，有它们自己的生活方式，有它们自己的吃喝玩乐。如果我们只用这个人身吃喝玩乐，只是去承办这些暂时的世间利益，我们就和畜生，和狗、猫、蚂蚁、苍蝇没有区别了。

人身真正的价值是什么呢？就是通过学佛，通过修行，让自己了脱生死，摆脱轮回，超出三界；然后去承办众生的利益，让众生解脱。——这才是人身真正的价值，

这样才是把人身用在该用的地方。能够学佛修行，能够让自己今生解脱，成就佛果——这才是真正的珍惜人身，这才是真正的佛子行！你想做佛子，你想做菩萨，你想解脱、成佛的话，必须要做到珍惜人身，必须要勇猛精进，认真学修佛法，闻思修行。

“日日夜夜不懈怠，闻思修持佛子行。”日日夜夜不懈怠，珍惜每分每秒、每时每刻。这样说，也不是让你经常在佛堂，经常在庙里，也不是让你光诵一部经或者只持一两种咒语；而是随时要观察自心，随时调整心态，让自己所有的行为、所有的念头都变成修行——行住坐卧都是修行的过程，吃喝玩乐都是修持的方法；不浪费每分每秒，不错过每分每秒。若是内心清净，发心正确，确实是这样。若是没有这样的善巧，这样的修持方法，没有这样的发心和动机的话，你无法能够做到时时刻刻、日日夜夜不懈怠而精进勇猛地学修佛法，大家一定要了知这些。

我们都是人，都需要吃饭、休息；尤其是你们这些在家居士，有家，有孩子，要上班，要工作。不能为了修行而舍弃自己的责任和义务！所以我们要发心，要时时刻刻、日日夜夜发心。不管是吃饭的时候，还是睡觉的时候；不管是行走的时候，还是休息的时候。都要发心，要忆念上师三宝的功德，要发心承办利益众生的事业，要发心为众

生修持成佛，要发心为成佛认真学修佛法。

若不是这样学修，心里肯定会有很多的矛盾与冲突。我经常跟大家讲，佛法是圆融的，佛法是方便的，佛法是通达的，佛法是无碍的。心里有障碍，有矛盾，有冲突，都是因为自己的智慧不够，修行不够。佛法不离世间，修行不离世间。在生活中、在工作中，也可以学，也可以修，这些很重要、很重要！就要这样去理解，这样去学修，这才是真正的佛子行。

今天就讲到这里。祝愿大家吉祥圆满、扎西德勒！

《佛子行三十七颂》讲记二

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

若是想证得佛果，就要认真学修《佛子行三十七颂》；然后依此内容、含义来纠正、衡量自己的相续。

上一讲讲了珍惜人身就是佛子行，我们要珍惜人身，尤其是要珍惜暇满的人身，因为暇满的人身才是解脱的机会，才是成就的机缘。所以不能白白浪费，不能错过。珍惜这个人身，如理如法地学修正法，这样才能了脱生死，才能超出三界，这才是人身真正的价值，也是真正的珍惜人身。

第二颂、抛弃三毒根源之故乡。

贪恋亲方如沸水，嗔恨敌方如烈火，

遗忘取舍愚暗者，抛弃故乡佛子行。

真正要闻思修行，最好是远离故乡到一个寂静的地方。为什么呢？因为故乡是一切贪嗔痴的来源。在故乡，在自己的家里，很容易产生贪、嗔、痴三毒等这些烦恼。有时候会对亲朋好友生起一些贪念；有时候会对怨敌仇人生起嗔恨，自然而然就会抛弃取舍因果的正念。所以，若是真心想学佛、真心想修行的话，应该先远离故乡，远离家乡，远离这些容易让心散乱的地方。但是如果要彻底这样做，也有一定的困难；所以，我们现在唯一要做的，就是依靠正知正念来把握自己的心态，调整自己的心态，不生起这些烦恼，这个很重要。

要彻底离开这些对境，肯定有一定的困难；但是我们可以把握自己的心。这颗心是根，你若是掌握了这颗心，就等于掌握了一切。不让它随境转，不让它随境动，这样就相当于远离故乡，相当于远离昏沉了。尤其是你们这些居士，若是不上班、不工作，离开家、远离家人肯定有一定的困难，其实这并不是什么真正的修行。

我经常和大家讲，我们不能逃避现实，也不能因为修行就不去工作，不去生活；应该在修行中工作，在修行中生活；在生活中修行，在工作中修行。把修行和工

作，把修行和生活结合起来，这样不会让心散乱，也不会对亲朋好友、家人儿女生起如滚滚沸水般的贪心；也不会对怨敌、仇人生起如熊熊烈火般的嗔恨心；也不会抛弃取舍因果的正念；也不会被愚痴、黑暗所蒙蔽。所以我们一定要把握好这颗心，用正知正念来调伏这颗心。

我经常跟大家讲：时时刻刻观察这颗心，调整这颗心。心善一切善，心恶一切恶。善恶不在表面上，不在形式上。无论你今天所做的是善还是恶，主要看发心动机。如果发心动机是善，你所做的一切都是善；如果发心动机是恶，你所做的一切都是恶。所以说善恶的标准在心里。在这里也是，主要是证悟这颗心，别让它轻易生起贪、嗔、痴等烦恼，不要轻易随境转，为境动。

若是你有这个机缘，有这个条件，就应该到寂静处——到寺院出家、修行。这样，既是为自己，也是为众生。这样学修将来不仅自己能解脱，而且还能帮助别人，让别人也解脱。这是利己，也是利他。这样更容易成就，成就更快一些。尤其是对一个初学者来说，刚学佛、刚修行的时候，应该远离繁华的城市，远离自己的故乡；不能经常想家人。应该在寂静处、在寺院，好好发心，好好出家学修。

主要是看自己有没有这个福报，有没有这个机缘。若是没有这个福报，没有这个机缘，也不能勉强。否则

也是舍弃家人，舍弃众生。自己自私地到庙里学修，也不一定是善事，是好事，也不一定是修行。所以，大家一定要随缘。

我经常跟大家讲：各有各的缘分，各有各的机缘。你成家生孩子，也是一种机缘；我出家修行，也是一种机缘。各结各的缘，各了各的缘，这也是一种修行。有的人特别执着到寂静处出家，这也不是随缘，而是一种攀缘。这也是一种罪过，不会得到真正的解脱。一定要随缘，一定要根据自己的因缘进行——不能勉强，也不能强迫。

有的人说：只有到寂静处去出家、修行，否则不能解脱，不能成就。这也是一种错误的观念！事实不是这样，我们学佛就是为了了缘、了债、了生死。无论有什么样的缘，结什么的缘都要了；无论欠什么样的债都要还。能够了缘、了债，最后才能了生死，这个也很重要。大家一定牢记在心里，不要太勉强。

第三颂、依止功德源泉之静处。

离恶境故惑渐轻，无散乱故善自增，

净心于法生定解，居于静处佛子行。

三毒的根源就是贪恋、执着故乡。在这里讲的主要是要到寂静处修行：第二和第三一个是从正面讲，一个是从反面讲，这两个在意义上没有太大的区别。正面强

调的是要到寂静处修行，这样就远离了生恶的对境，烦恼自然就会减轻，甚至会断除。因为心没有太多的散乱，善根自然就会增长，心自然就能够清净。“于法生定解”，容易对法生起一种定解。“居于静处佛子行”，居住于寂静处以后坚持学修，这就是佛子行。

以前也跟大家讲过，我们讲的寂静处不一定是必须要到山洞里或是到庙里。对修行有利、有益、有意义、有帮助的环境，才是真正的寂静处。——不管是自己的家还是其它的道场都是一样！

寂静处有外在的寂静处，也有内在的寂静处。外在的寂静处包括这些清净的道场、坛城，清净的山洞、寺院；也包括自己的家，以及其它禅修的地方。还有内在的寂静处，就是心能够安住、不散乱，能够进入禅定状态，这才是内在的寂静处。“禅”就是心专注于一个目标或者是一种意义上，“定”就是不散乱。能够把自己的心安住于本来具有的觉性当中，这才是真正的最究竟、最了义的禅定，也是最究竟、最了义的寂静处。

外在的寂静处也很重要，但主要是内在的寂静处。刚开始的时候，一定要靠外在的寂静处，最后才能达到内在的寂静处。所以，对我们这些初学者、这些刚学佛的人来说，外在的寂静处也很重要。

外在的寂静处并不是一定在一个山洞或者庙里。我

们可以让自己的家、自己的小屋也变成寂静处。这个怎么理解呢？我们可以遣除修行上的一些违缘，尤其是家里的一些违缘。家庭内部的关系搞好了，能够与家人相处好了，这样他们不会给你制造违缘，甚至还会帮助你、支持你。你在家里也可以认真学修，也可以解脱成佛。这样说来自己的家也算是寂静处，但是这个要靠你自己。

现在，有的人修行家里人支持，有的人修行家里人不支持。这是什么原因？没有别的，主要是自己没有处理好，自己没有如理修法，让家人生了烦恼。如果给家人造成了伤害，他们肯定会反对，会给你制造违缘和障碍。这样你的家就不是寂静处，也不是修行的地方了，你就应该远离，应该出离。但这也不是让你离开家，或者去离婚，或者舍弃家人，而是让你处理好与家人的关系。

问题出在自己身上，所以要从自身做起，功夫下在自己身上。去改变自己，这样才能改变环境，才能改变别人。这样坚持做下去，家人也会逐渐地理解你，甚至会支持你。有办法的，大家一定要这样做。你们作为居士，作为在家修行人，要远离自己的故乡，远离自己的家庭是不可能的，但是我们可以把自己的家变成寂静处，变成道场，变成坛城。

什么叫道场？有道的地方、场所就是道场。在家里能够认真、如理如法地学法修行，没有任何的障碍和违

缘，具足了很多修行的条件，甚至还会得到家人的帮助，你的相续中有道了，那么你的家也属于道场。

什么叫坛城呢？坛城就是佛国，就是诸佛菩萨所在的地方。若是你自己有信心、有智慧的话，你自己的家也是净土，也是佛国，也有不计其数的佛、上师、本尊与菩萨——自己的家也是圆满的坛城。要这样去学，去认识，去转变。不离开自己的家，不离开自己的小屋也可以了脱生死，也可以解脱成佛，这样，对你们来说更方便一些。主要是靠你自己的修行，靠你自己的定力。

我们所说的寂静处，很多人都认为是在山洞或者寺院，只有畜牲没有人类的地方。这个概念不是很正确。所以刚才说的，主要是具足修行的条件，对修行没有障碍、违缘，这样到处都是寂静处。若是你到庙里，到山洞里，到只有畜牲没有人的地方去学修；可是没有正知正见，把握不住自己的心，心经常散乱。或是生起一些非理作意，这样的地方也不是什么寂静处。主要是看自己的心态，看自己的定力，这也是很重要的。

第四颂、忆念无常而放下今世，把握两个方面：

一、念无常；二、放下今生。

长伴亲友各分离，勤积之财留后世，

识客终离身客店，舍弃今世佛子行。

“长伴亲友各分离”，有聚就有散，现在我们在家里

是夫妻、父母、孩子相聚，在道场是师徒相聚，在寺院是僧众相聚；但这都是无常的。有相聚就有离散；没有恒常，没有不变，都会变的。夫妻、父母、子女、亲朋、好友，其它包括师徒、道友，因为一些因缘暂时相聚了，但最终还是要离散，所以没有什么恒常不变的。因此大家不要留恋，也不要贪着，不要执着，一定要放下。

“勤积之财留后世”。我们所积累的这些财富也是无常的，最后都要留在世间，一分钱也带不走。所以对财富，对金钱也不能有太多的贪念，也不能贪图于这些。

“识客终离身客店”，我们的身体像个客店，我们的神识、灵魂像个游客。他们两个只是暂时的相聚，最后神识要离开这个肉身。到临终的时候，连自己的身体都带不走，何况那些眷属、财富等别的东西。所以对今生、对这个世间没有什么可留恋的，这些都是不净的，都是痛苦的，都是无常的。大家一定要明白这个道理，要深信这个道理，然后才能超出轮回，才能摆脱这些痛苦。

刚才说的是这些亲朋好友、家人包括儿女都是无常的，最后都要失去，都要离开，都要分离。所积累的财产也是，最后连一分钱也带不走，都要留在世间。

若是你开悟了，证悟了，达到牛粪和黄金、手掌和虚空等同的那种境界的时候，有再多的财产，有再多的金钱也不会影响、障碍你的解脱。若是没有达到这种境

界，没有达到这样的层次，不能积聚太多的财富；否则会变成你的障碍。到时候你放不下，一定会留恋的。自己没有用了，也舍不得给别人，到时候一定会产生这样的一些贪念。这样的话，你根本解脱不了，暂时会转生为一些小饿鬼或是小傍生，然后去守护自己原来的财物。所以大家一定不要太执着于这些钱财，不要太贪着于这些财富。

“舍弃今世佛子行”，舍弃今世的什么呢？舍弃今世并不是不让你生活，不让你工作。在这里所说的舍弃，指的是要放下。要放下对今生的一些贪念或者贪着，要看破今生。

什么叫做看破呢？怎么才能看破呢？佛讲六道轮回只有痛苦，没有安乐，就像火坑，就像苦海。从这个角度来看，我们的今生也是痛苦，也是火坑，也是苦海。

从无常的角度来讲，佛在经中强调：诸法的本性是无常的，诸法不离无常，所有的这些缘法都在刹那当中生灭，不会停留一刹那。所以没有什么可靠的，也没有什么可贪恋的。

从空性的角度来看，诸法都是虚假的，都是虚妄的，没有事实存在的东西。因此更是没有什么留恋的，没有什么可靠的。所以我们要看破，要放下，不能去执着，不能去贪念，尤其是不能贪图今世，这就是佛子行。

对今生的贪念有什么放不下的？家人、父母、儿女，其它亲朋好友，包括自己的财富、金钱，还有自己的身体，都是无常的，最后都要分离，都要舍弃。所以说，大家一定要明白这个道理，对今生不能有太多的贪念，这些就是佛子行。佛子行就是佛子、菩萨应该要做的。

今天就讲到这里。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

《佛子行三十七颂》讲记三

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

第五颂、远离违缘之恶友：

交往恶人增三毒，失坏闻思修事业。

令成无有慈悲者，远离恶友佛子行。

在这里讲的是，平时在修行的过程中，远离恶友，远离恶知识，就是佛子行。为什么要远离恶友呢？因为交往恶友，会增长三毒，会失坏闻思修行，会让人变得没有慈悲心，这些对于修行人来说非常可怕。和恶人交往共处的话，会逐渐增长贪嗔痴三毒，经常生贪心，生嗔恨心，或者增长愚痴。所以，要尽量远离，不接触、不交往这些恶友，这些凡夫俗子，这些不信佛的，甚至对佛法有邪见的人。

那么这样做算不算舍弃众生呢？这也不算舍弃众生。若是自己有说服力，有度化他们的能力，你可以交往，也可以接触。若是自己没有这个能力，或者没有这个机缘，我们还是要尽量远离这样的人。我们都是凡夫，心态、相续都容易变。经常和这样的人交往共处，自己也许会慢慢被他们转变了，闻思等功德也许会慢慢地失坏了。

如果明明知道他是个恶友，是个恶知识；但是实在没有条件，没有机缘离开他，那就一定要把握好心态。以正知正念来约束、保护自己的相续，这样对方有再大的魔力也不会染污你的相续。这个很重要！

现在，尤其是这些汉众弟子，很少有修行的场所或者殊胜的机缘。那么就要随时祈祷上师三宝，随时观察自己的相续，随时调整自己的心态，不要为境所转，不要为他人所转。如果能够掌握自己的心态，能够把握自己的相续的话，也不会受这些影响。这是我们要做的！

现在这个年代，尤其是内地的很多地方，很多人都不相信佛法，甚至对佛法有很多邪思邪见。在这样的环境下，在这样的人群里，我们应该怎样学法修行呢？若是自己有这个机缘的话，要尽快离开这个环境，尽快离开这样的人群。若是实在没有这样的机缘，实在无法离开的话，一定要把握好自己。

内地和我们这边不一样，你们那边很少有真正学佛的。同一个家庭里也是，夫妻两个也不是都信佛，父母和子女也不是都信佛，互相之间有一定的干扰和障碍。在这样的情况下也是，如果有这样的机缘，要远离这样的环境，远离这样的恶缘。若是实在远离不了，实在无法离开，实在没有这个条件，就要好好调整自己。

首先转变自己，这样才能慢慢转变别人。拿佛法来纠正自己、衡量自己、改变自己。自己改变了，周围自然而然就会改变。自己转变了，环境自然而然就会转变。这也是最最殊胜的一个方法，这是我们唯一要做的。

家庭内部的关系一定要处理好。我经常跟大家讲，做家务、照顾家人也是一种修行。若是你能够无私地，没有要求、不求回报地做这些，这也是一种最最殊胜的修法！人心是肉不是铁，你做到位了，他们一定会感动，自然而然就会支持你、帮助你。原来是个恶劣的环境，是恶友；但是也会变成助缘，变成善友，这是靠自己的力量与上师三宝的力量转变的。

在家里，一定要尊重家人，不能为了修行不管他们，一定要发清净心、发慈悲心、发菩提心。我们现在要发大心、发大愿，但是第一步要从自身做起，先把家庭搞好，把家人度好，然后再慢慢扩大范围。连自己的家庭都没有搞好，连自己的家人都没有度好，还说要度化众

生，要利益众生，这统统都是口头上的，都是空话。这都不是真实的，也不会有太大的意义。从家人、从身边的人做起，这样你不用远离家庭，不用远离家人，慢慢也能成就。他们不但不能影响你，你还能把他们转变了，这也是最最殊胜的佛子行。我们现在主要做的就是这些。

远离恶友也是很重要的。和这些人经常交往，自己的相续中本来很微小的慈悲心，也会变得更微小或是没有了。所以对一个修行者来说，这些恶友、恶知识是非常可怕的，大家一定要注意！

现在是末法时期，魔化现的上师、善知识也特别多。尤其是在内地，有好多假活佛、假上师，这些都属于是恶知识，和这些人不能轻易接触。若是接受他的灌顶、加持，或者一些法物，将来要和他们一起下金刚地狱，这也是很严重的问题。

我经常跟大家讲，现在我们也不好说谁是真正的善知识、恶知识；但是我们可以慢慢考察，慢慢观察。没有观察好之前，不要轻易说一些坏话，也不要轻易赞叹，更不要轻易亲近或是接触，这是我们要把握的。我们的历代传承上师们是这样教导我们的，他们也是这样做的。

所以大家一定不要东跑西颠，不要轻易地接触这些，这也是很重要的一件事情。任何时候都应该有自己的主见，不应该跟着别人跑，也不应该跟着别人去做一些无

意义、无聊的事情。有时候看起来是件小事，实际上是与今生的解脱有关的大事，不是儿戏。否则也可能会毁坏自己今生解脱的机缘，毁坏自己微不足道的慧根，将来很难再有这样解脱的机会，这个很重要。

如果依止了魔化现的法师，将来死了以后，也要转生为恶魔，然后跟着他们去伤害众生，这样就是出苦无期了。在轮回中，在三恶趣中，不会有解脱的时候。所以大家一定要注意这些，不要轻易这样做。我们的传承上师之一龙钦巴大师讲过，“不谤不赞陌生师”，就是这个意思。

第六颂、依止顺缘善知识：

依止正士灭罪业，功德增如上弦月，

殊胜上师较自身，更为珍爱佛子行。

善知识和善友对我们来说非常重要，非常珍贵、难得。大家一定要珍惜他们！特别是在末法时期，真正的善知识非常非常少，非常非常难遇。对一个修行人来说，对一个渴望解脱的人来说，这才是真正的如意宝。

依止善知识、依止善友有什么好处呢？自己的功德、福德、善根、智慧，日日夜夜都会增长，不用漫长的时间，很快就会从轮回中解脱，非常快速地能够达到最终的目的。

以前阿难曾经请问佛陀说：“我才知道，在修行的过

程中，大部分的成就都来自于善知识和善友。”佛陀说：“不是大部分，而是全部的成就都来自于善知识和善友。”所以说，我们的修行完全要靠善知识和善友。若是没有他们，我们无法能够解脱，无法能够成就。这个非常非常重要！

依止善知识，首先要观察，然后再依止，最后学习他的意行。观察上师是第一阶段，否则不能轻易依止。首先要看他对自己的修行有没有一定的帮助？他所做的这些，不管是给你灌顶还是给你窍诀，还是给你传讲佛法，与你的解脱有没有直接的关系？现在有的人不观察上师，也不观察他的行为，就跟着瞎跑，跟着做一些无理的、无聊的事情，这样不但没有功德，反而还会有很大的罪过！很可惜，也很可怕！

你依止上师、善知识的目的是什么呢？你依止他、依靠他，不就是想学佛修行，想解脱成佛吗？那他对你的修行有没有一定的帮助啊？他引导你、让你做的这些事情，与你今生的解脱、与你的修行有没有直接的关系啊？这都非常重要！有的人真的很盲目，虽然自己发的是好心，但是也会有一些恶果。

依止的时候要一心一意，不能三心二意，否则耽误自己的修行，耽误自己的成就！不如理如法地依止，对上师、善知识，对这些善友来说没有什么损失，没有任

何伤害。但是对自己有损失，对自己有伤害。对自己的修行、成就有一定的障碍，会增加一定的难度。

最后，我们还要修习上师的意行。这是什么意思？这也可以说是相应。修习上师的意行，就是身口意要和上师相应。就是将上师、善知识的功德、福德、智慧纳入自己的相续中！把自己的相续也变成上师、善知识那样的相续，这才是最终的目的，这个很重要！

善友也非常重要。我们现在有很多道场，也有很多道友。但是有的人上不了网，有的人到不了当地的道场，这样的情况下容易改变信心，容易退失道心，不会有太大的进步，也不会有太大的成就。所以大家尽量到道场去！如果每天去道场、到坛城有一定的困难，那就一周或者半个月去一次，与大家一起交流。交流的时候不能说闲话，不能说自己家里的一些琐事。现在很多时候是这样，大家聚在一起不谈佛法，也不谈修行的感受，只谈一些闲话，社会上的、家里的或者是亲戚的一些无聊的、没有意义的话题，这都属于绮语。

道场是修行的地方，应该宣扬佛法，应该保持清净，不应该染污它。否则不仅没有功德，反而还有一些罪过。所以互相一定要谈佛法，交流修行的感受，这样对自己的修行也有一定的帮助。如果有时间，有条件，也可以在家里上网。我们有几个网络讲堂，经常有共修。到房

间和大家一起共修，然后和大家交流，这样最好。若是家里没有这个条件，当地也有坛城、道场，就到当地的坛城或道场，和这些道友们一起交流，这样对自己的修行也有一定的帮助。这个非常非常重要！

但是有的人不是这样认为的，觉得还是自己在家里修比较好，接触的人越多事就越多，对修行有一定的障碍。其实有利就有弊，共修肯定也有一些负面的影响，但是对自己的修行帮助也非常大啊！在道场跟这些道友接触的时候，也可以注意一些。也不是必须要跟他们说一些无意义的话，也不是要和这些人计较。应该容纳一点，这样也没有什么事，这个也很重要。

有的人也是一种个性，不愿意去人多的场合，这样也不太好。所以，我希望大家经常交流，尤其是在密宗里，道友之间、金刚兄弟之间，一定要搞好关系。若是有一些矛盾和冲突不化解，属于犯根本戒，将来要下金刚地狱，要感受金刚地狱的痛苦。这个非常可怕！

所以大家一定要注意，要搞好关系，不说是非，不轻易评价别人，不轻易说别人的好坏，因为没有必要。以前跟你们讲过：我们没有登地之前，没有达到初地之前，根本没有资格说别人，没有资格说是非或者说真假。你怎么能分清是非呢？你怎么能分辨真假呢？我们连自己都没有弄明白，还说别人，这都是不合理的！所以一

定要注意，不要这样。

有的人爱说闲话，爱说是非，爱说别人的坏话。凭自己的感觉去评价这个人修行好，那个人修行不好；这个人的人品如何，那个人的人品如何。这都是不允许的!这样很容易造业，将来一定要感受果报。那个时候你一定会后悔，一定会害怕的！但是没有办法，已经晚了！

现在该醒了！我经常提醒大家，坛城与坛城之间，小组与小组之间，成员与成员之间，一定要搞好团结，要和睦相处。我们已经连结在一起了，一直到成佛的时候，还在一个坛城里，所以互相不能有矛盾和冲突；否则生生世世都会有这样的恶缘，这样对自己的修行也有一定的障碍。

在一般的情况下，管好自己。自己不去造业就行了，不用管别人。别人造业不造业，这都是别人的事，与你没有太多的关系。你也不是他的善知识，你也不是他的上师，没有必要指点他、拯救他，你们之间也没有这个缘分。如果你明明知道没有这个缘分，还跟他争，还跟他说一些没有用的话，这样容易扰乱人心，对方心里也会有一些嗔恨，会毁坏他的相续，非常不好。

管好自己的三门就行了。连自己都没有管好，还想管别人，这都是不合理的！所以如果大家不想造业的话，就管好自己，不要轻易去管别人！若是你们之间有这个

缘分，你也能够帮助他。这样的情况下，你见死不救也是一种罪过。但是这个需要分清楚，你说他的时候，是善意的还是恶意的？很多人都会说："我是善意的"。不一定！自己最清楚自己，自己最了解自己的相续。谁也不知道你，只有自己知道。如果明明知道没有这个机缘，对他没有什么好处和帮助，你还继续对他说，这样很容易造业。所以大家一定要注意！

现在有的坛城之间，小组之间，成员之间互相攀比、比较。不要这样！都是我们宿世的父母，谁好都是好，谁有成就，谁有进步，谁有收获我们都应该高兴，不应该嫉妒人家，不应该与别人比较，应该帮助人家才对！

作为一个修行人，拿什么来衡量自己，一定要明白。若是真心想做一个修行人，真心想解脱的话，一定要按佛的要求去做，依教奉行，这样才能达到目的。不是轻易地就能成就、成佛，这个很重要。尤其在密宗里对金刚兄弟之间的和睦，要求非常非常严，若是搞不好的话，会犯很大的错误，属于犯根本戒，很严重。所以大家一定要注意，不要造业。若是自己做不到的话，暂时先别学了，别参加这些共修。自己先调整一下，然后再来。若是真心想修，那就一定要做到！

若是没有做到，若是没有忏悔，虽然表面上我们是在修行，但实际上是在造业。这样不但没有功德，反而

还会有一些罪过，这个大家一定要记住。然后佛法和相续一定要相应，一定要将佛法纳入到自己的相续中，把自己的相续变成佛讲的那样，让自己成为有智慧、有慈悲、有福报、有德行的一个人。这样才是真正的修行，这样才是真正的成就，这都很重要！

今天就讲到这里。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

《佛子行三十七颂》讲记四

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天讲入前行法之方式的第七颂，佛教入门之皈依：

己尚缚于轮回狱，世间天神能救谁？

故知殊胜无欺处，皈依三宝佛子行。

能够真心皈依三宝，也是一种佛子行。世间其它这些神、仙，还有一些教主等天魔外道，都没有让我们摆脱轮回的方法；所以他们无法指导、引导我们，无法让我们超出三界，摆脱痛苦——因为他们自己都没有超出三界。虽然他们也不愿意承受轮回这些痛苦，虽然他们有神通、神变；但是他们没有解脱之道，他们没有摆脱轮回的方法。所以我们不能把他们作为究竟的皈依处，也不能把他们当作究竟的导师。若是把他们当作究竟的导

师，只能学到一些神通或神变而已，不能超出三界，也不能解脱成佛。他们所通达的、所精通的法门是世间法。若是我们把这些作为究竟的道路，最终我们也只能得到一些世间暂时的利益，不能摆脱轮回，也不能彻底解脱。如果我们把修神通、神变以及这方面有一些特异功能的人作为道友，或者作为榜样，最后，也只能是达到世间的一些境界，也只能得到一些神通而已，不能真正得到最究竟、最圆满的解脱。所以，我们不能把他们当作究竟的皈依处。

我们现在要做的是什么？我们应该皈依谁呢？我们怎样才能摆脱轮回，超出三界，达到最终的目的呢？就是皈依佛法僧三宝。

一个就是皈依佛。佛已经超出三界了，已经摆脱轮回了，他的功德、福德、智慧已经圆满了。佛给我们指出的道路叫佛法，就是佛走过的路。我们若是认真学修佛法，最终也能达到佛的境界，能够摆脱轮回。

僧就是僧众，就是进入佛门，认真学习佛法，修行上有一定定力，有一定成就的人。我们应该把这些人作为究竟的道友，作为自己真正的榜样。这样的话，我们才能达到最终的目的，才能达到解脱成佛的目的。所以，我们要把佛、法、僧三宝作为究竟的皈依处。

我们都是渴望解脱、渴望成佛的人。把佛陀作为究

竟的导师，完全听佛的指导、引导，按佛的要求去纠正、衡量自己的相续；把佛法当做究竟的道路，然后依教奉行、如理如法地学法修行；把修行上有成就、有一定定力的人作为道友，作为我们的榜样。这就是皈依三宝，这样才能达到我们的目的。若是我们不皈依三宝，而是皈依其它的天魔外道，只能达到属于世间的一些境界，得到一些世间的神通和神变，得到一些暂时的利益而已，别的什么也得不到！对于一个真正的修行人，对于一个渴望解脱的人来说，神通与神变是一个最大的障碍。我以前也跟大家讲过，如果你真正有了神通与神变以后，一定会非常非常地执着这些，然后一定会通过这些做一些自己想做的事情。

你通过这些特异功能，通过这些方式方法得到世间的利益，但同时也会造很大的罪业。不管你是通过神通还是神变，还是通过其它的势力或者权力，去剥夺别人的一些利益，这样对别人也有一定的伤害。自己在得到这些世间暂时的利益的时候，心里会更加贪着于世间。这样无法能够生起出离心、菩提心，会永远沉溺在轮回中，要感受轮回无穷无尽、难忍的痛苦。所以非常可怕！现在社会上的很多人，特别相信神通，特别喜欢神变，甚至自己也想修这些特异功能，但是对于一个真正的修行人来说，这是一个很大的障碍，也是非常可怕的魔力。

所以大家一定要深入考虑，要注意这点。

皈依三宝就是无欺处。若是我们能够真正皈依三宝、深信三宝，我们能够真正脚踏实地的按照佛的要求，按照佛的引导，如理如法地学修，我们最后一定能达到目的，不会有任何的差错。所以，大家一定要坚信，一定要观察自己的相续。若是现在自己还不是那么坚信，自己对佛法的理解还不够，那么还要反复闻思，最后一定会产生胜解心，一定会坚信。这个非常重要！

现在很多人连皈依三宝这个含义还没有弄明白。皈依三宝就是把佛、法、僧作为究竟的导师、道路、道友，这是最基本的，也可以说是属于共同的一种皈依。还有其它的因皈依、果皈依等很多种，在这里就不讲了。刚才讲的是最基本的，也是显密共同的皈依。

仙、神，还有这些天魔外道，我们应该供奉它们，但是不应该皈依它们。供赞和皈依是两回事。我们可以供赞世间的这些天神，但是不能皈依他们。有的人认为，我已经皈依三宝了，就不应该再供这些了，然后就开始往外送，开始对这些众生产生一些不恭敬的行为，这个非常可怕，不应该这样。

佛在经中也有很多这方面的开示，也有一些仪轨。我们的佛祖释迦牟尼佛在世的时候，如果到了一个地方，他一定会供奉当地的神。他们也是帮助佛祖弘扬佛法的，

这样佛的弘法利生事业也会非常顺利圆满。其实哪里都有神：每个人都有身神，每个家庭都有家神，还有天神、地神、树神、桥神等各种各样的神。如果我们要和他们争的话，肯定争不过他们。所以我们一定要注意搞好和这些神、这些无形众生之间的关系，否则他们会影响我们、障碍我们，这个很重要。

供赞是供养和赞叹。供赞是一种礼貌、一种关系而已，别的也没什么。我们到一个地方办一件事也应该有礼貌，说话等各方面要注意，也要请客、送礼、搞关系。关系搞好了，做事情一定会顺利，这也是一个道理。我们到哪里，都应该供当地的神、仙这些无形的众生。这样他们不仅不会伤害我们，还会帮助我们。所以，我们不能有分别，尤其是对这些众生不能有嗔恨。如果结下恶缘了，将来一定会感受果报，而且后果非常严重，非常可怕。所以，任何时候都要和众生，不管是有形的还是无形的众生结善缘，不结恶缘。这个非常重要！

现在很多人在这方面都做得不是很好。就像刚才说的，认为自己已经皈依三宝了，然后就把家里以前供的保家仙等众生往外送，这都是不如法的，大家一定要注意。讲完了加行，现在开始讲正行。

皈依三宝是佛子行。皈依有皈依的基础，皈依有皈依的方式方法，还有皈依的功德等，但这里是简单地讲。

论义第二章、正行宣说三士道。分三部分：一、小士道畏惧恶趣之苦而断除罪业；二、中士道不贪三有而希求解脱；三、大士道修空性大悲双运而解脱有寂之边。

下面讲第一部分，小士道畏惧恶趣之苦而断除罪业：

佛说难忍恶趣苦，皆为恶业之果报，

是故纵遇生命难，永不造罪佛子行。

永远不造罪业是佛子行。轮回中一切痛苦的因缘是什么呢？就是罪业。我们从无始劫以来到现在，在流转轮回的过程中，造过很多很多的恶业，所以我们要在轮回中感受这些果报。现在很多人还不懂三世因果的关系和道理，更不相信三世因果；所以心里总是有委屈，有很多烦恼和痛苦，还在盲目中继续造恶业。但如果真正懂得了因果，深信了因果以后，就不是这样的局面了。真正懂得因果的人，他不会因为所感受的这些果报而害怕，或者想逃避。因为他会知道，这都是自己前世造的业。

现在很多人，有时候觉得自己受委屈了，有时候觉得自己受伤害了，有时候觉得自己被欺骗了；然后心里想不开、想不通，开始烦恼痛苦，甚至怨恨别人，怨恨对方，然后继续造业。——这都是因果，都是自作自受，是自己造业自己感受果报而已。不是别人让你痛苦，也不是别人让你烦恼，都是自己找的。所以，若是有怨、

有恨的话，就怨自己、恨自己；不应该怨别人、恨别人。如果你还继续恨他人、怨他人，就会继续和他人结恶缘，也会造罪业，将来还要感受同样的果报。这叫做轮回，冤冤相报，没完没了。

轮回不会有结束的时候，所以我们现在就要相信佛法，就要相信因果，我们应该心甘情愿地、心平气和地接受这些果报。这样才能了缘、才能了债，才能了脱生死！所以大家一定要注意，一定要深信因果。有一种说法叫“菩萨畏因，凡夫畏果。”这是什么意思呢？就是刚才说的，凡夫在感受果报的时候，才会害怕，才会注意。种因、造业的时候不会害怕，也不会注意。菩萨种因、造业的时候，他会害怕，会注意。接受果报的时候，不会害怕，也不会注意。因为对一个真正的修行人来说，这都是好事，也是机缘。

比如说有病或是有事了，受到欺骗或是伤害了，对于修行来说是一个很好的机会，是一个良好的机缘。就像刚才说的，是消业的机会，也是还债的机会，也是了缘、了债、了生死的机会，他都能转为道用。这样不管是违缘，还是障碍都变成助缘了，对自己的修行是一种提高。这些对他来说并不是坏事，是好事，所以他不会害怕，也不会逃避，也不会因为这些再继续造业或者怨恨别人。但凡夫就不是这样，凡夫害怕果报，总想逃避

果报。我们现在每天都在患得患失中，都在烦恼苦恼中，为什么呢？也是因为这些。若是真正明白了因果，真正懂得了因果，不会有这么多烦恼，也不会有这么多痛苦，也不会经常患得患失。所以大家一定要深信因果，首先要把三世因果的道理弄明白。

现在很多人都学法修行，学的都是高深的法。但是最基本的轮回、因果这些道理都没有弄明白，说明还是没有真正深信因果，也没有深信轮回。然后还想修法，还想成就，这是不可能的。所以，这些最基本的道理一定要弄明白，对轮回、因果要有甚深的感受、甚深的体会以后，才能真正产生出离心。在这个基础上，才可以修其它的法，这个非常重要。轮回中一切痛苦的根源就是来源于这些罪孽、这些罪业，所以我们以后一定不能再继续造这些恶业。

以前，我们肯定也造过很多很多恶业，但是我们现在有忏悔之王——金刚萨埵修法的传承。通过此种修法，能消除所有的业障，包括定业。真正彻底忏除了这些罪业以后，我们就不用再感受这些果报了。“是故纵遇生命难，永不造罪佛子行。”纵遇命难也永远不再造这些罪业，这才是佛子行。自己一定要观察，一定要思维。在自己的相续中有没有这样的决心？自己现在能不能下这样的决心？这个很重要！

下面是第二部分，中士道不贪三有而希求解脱：

三有乐如草尖露，乃是瞬间坏灭法，

了知恒时无变法，希求解脱佛子行。

三有就是三界，三界就是欲界、色界、无色界。佛在经中讲过，所有属于世间的这些安乐都是如幻如梦的，都是暂时的，都是无常的，都是有漏的，没有可靠的，所以对这些不能有丝毫的贪念。财富也好，感情也好，都是无常的，都是虚假的。因为财富、感情都一样，说有就有，说没有就没有。没有什么可靠的，没有什么恒常的。所以大家一定不要迷惑、不要上当受骗，要清醒。

所有的一切都是无常的、都是痛苦的。六道中只有痛苦，没有一处安乐！属于世间的、属于轮回的、所有的一切，都离不开无常的本性，都像草尖上的露珠一般，一动就会掉下去，就没有了。阳光一照就干了，就没有了，都是非常微不足道的。所以大家不要贪着于这些，一定要下决心去寻求解脱。

解脱才是真正的、永恒的、不变的、无漏的、究竟的快乐！我们应该追求这样的境界，应该追求这样的快乐，不应该贪着于世间这些暂时的利益，或者是无漏的功德。不应贪恋这些虚假的快乐，一定要对这个世间有出离心。佛在经中讲，有聚就有散，有生就有死，有高就有低，有利就有弊，都是相对的，没有什么可靠的。

所以一定要把这些都放下，一定要看淡。

放下和放弃是两回事。所以，大家还是要尽职尽责。我们来到这个世间和这些众生接触，也是一种缘分。我们就是要了缘、了债，作为修行人，这都是应该做的事情。但是我们不能执着于这些，一定要统统放下。我们到临终的时候，更不能贪恋这些，否则影响解脱，还要继续轮回，感受无穷无尽的痛苦，所以大家一定要注意。

然后就是出离心。你真正把轮回的事实真相彻底弄明白了以后，才会产生真正的出离心。《佛子行三十七颂》里主要讲的就是出离心，然后讲菩提心。

今天就讲到这里。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

《佛子行三十七颂》讲记五

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天讲正行宣说三士道第三部分，大士道修空性大悲双运而解脱有寂之边，此部分又分三：一、意乐发殊胜菩提心；二、加行修二菩提心；三、修学菩提心学处。

一、意乐发殊胜菩提心：

无始时来慈我者，诸母若苦自何乐？

是故为度无边众，发菩提心佛子行。

上一讲中讲，在六道中只有痛苦没有安乐，所有属于世间的这些快乐都是无常的，都是不可靠的。所以不能对世间、对轮回有贪念，要追求解脱。只有解脱了才能得到真正无伪的功德与永恒的快乐。那么，今天我们为了自己能够了脱生死，或者摆脱这些痛苦而学法修行，那就不是很合理。因为我们宿世的很多父母正在六道中，在恶趣中，感受着无穷无尽的痛苦；我们不能见死不救。每一个众生都曾经当过我们的父母，而且对我们有很大的帮助与恩德；所以，我们一定要考虑这些父母。

佛在经中也讲过，现在我们通过教证和理证，也能说明这些众生曾经做过我们的父母，而且不止一次地做过我们的父母。我们在流转轮回的过程中，因为没有吃的、没有穿的而流的泪水，若是能够积累在一起的话，比四大海洋的水还多。我们在流转轮回的过程中，仅仅转生为傍生或蚂蚁的尸体，若是能够堆积在一起的话，比须弥山还高！在这个过程中，我们都是靠父母而生。这些众生做我们父母的时候，非常慈爱地抚养我们，对我们都有无量的恩德。

现在，我们和他们不同，我们得到了人身，而且闻到了佛法，还遇到了良师。我们有解脱的机会，有成佛的机缘了，但是他们却在地狱里感受着地狱的痛苦。

众生是无量无边的，但是地狱的众生第一多。地狱

的众生犹如整个大地的微尘那么多，大部分的众生都在地狱里，感受着地狱的痛苦。饿鬼第二多，犹如恒河沙一样多。傍生第三多，像漫天的大雪一样多。傍生有海居傍生，还有隐居傍生。我们不说别的动物，光说蚂蚁。仅仅一个蚁穴里的蚂蚁，就远远超过了整个南瞻部洲人的数量！傍生这么多，饿鬼更多，地狱的众生就更不用说了。天人和人就像指甲上的微尘这么多。这样相比，天人和人就没有几个了。

很多的父母众生，连三宝的名字都听不到，哪有修行的机会啊！我们讲人身难得的时候也讲过，都是无闲暇处，根本没有学佛的空闲与机缘。

我们和他们不一样。我们现在有这么好的机缘，有这么好的机会与条件的时候，不能忘记我们宿世的父母。若是忘记了就太不像话了！我们应该平等地对待这些父母众生，为所有的众生发心："为了度化无量无边的父母众生而修持成佛！为了修持成佛要精进认真闻思修行！"跟随我们历代的传承上师们，跟随那些诸佛菩萨们，发这样的愿菩提心和行菩提心，这才是真正的佛子行，这是第一方面。

第二方面，我们是渴望解脱的人。我们要解脱、要成佛就要靠众生。若是没有众生，我们无法能够学法修行。若是没有众生，我们怎么发出离心，怎么发菩提心

呢？若是不发菩提心，我们怎么能成就，怎么能成佛呢？我们能够发这样的心，发这样的愿，才能打开心胸。这也是训练自己这颗心唯一最殊胜的方法。

我们在生活中、工作中，从小到大，为什么总是有想不开、想不通的呢？为什么总有烦恼、痛苦呢？为什么不是苦就是愁呢？因为自私自利、心胸狭隘；因为只顾自己不顾别人，只考虑自己，不考虑对方；因为不会圆融，不能容纳——所以总是有烦恼，有痛苦。我们想解开这个束缚，想真正让自己的心解脱，就要发大心、发大愿，发饶益众生的心，统统忘掉我执我爱、自私自利。那么，去掉自私自利唯一的方法是什么？就是发菩提心！真正能够发出菩提心，这个时候才能去掉自私自利。没有自私自利，才没有烦恼，才没有痛苦。所以，如果你真心想解脱的话，必须要发菩提心。——这是第二方面。

第三方面。我们都想解脱，都想成佛；但是平白无故，没有任何原因，没有任何理由能解脱、能成佛吗？当然不能。那怎样才能解脱，怎样才能成佛呢？一方面，要积累资粮——积累福德资粮和智慧资粮。积累资粮最最殊胜的方法是什么？就是发菩提心！发愿、行菩提心，这样才能快速地积累资粮。另一个方面，就是消业。我们业障深重、罪孽深重。

佛在经中讲过，“善有善报，恶有恶报。” 你认为自

己没有造业是不是？你认为自己很清白是不是？我们不说生生世世积累的恶业，只说今生今世所造的身口意这些恶业，若是没有把握好，每一个起心动念都在造业啊!我们从无始劫以来到现在，积累了多少恶业？如果能够堆积的话，比须弥山还高，整个虚空也容纳不了。那么多的罪业，我们怎么承担这些果报啊！

现在我们唯一能做的就是忏悔，通过忏悔能忏除这些罪业；但是忏悔要靠菩提心。我们说金刚萨埵除障法是最最殊胜的忏悔方法，但是也得有菩提心的摄持！若是没有菩提心摄持，不会有太大的效果，不会有太大的作用。修任何法都一样，有了菩提心的摄持，才能达到最终的效果，否则不可能。

我们现在也是，天天修金刚萨埵除障法消业，天天修曼茶罗积福，天天修上师瑜伽和上师相应，但是都没有太多的收获，没有达到真正的效果。为什么呢？没有别的原因，就是内心不清净，发心不到位。没有发菩提心，或者菩提心没有发到位；所以说菩提心是修各种法唯一的条件。没有菩提心无法能够学佛修行，没有菩提心无法能够解脱成就。首先要发菩提心，这个非常重要。

二、加行修两种菩提心，就是修世俗菩提心和胜义菩提心。

修世俗菩提心又分两种：

（一）入定修自他相换。（二）后行恶缘转为道用。

自他相换是愿菩提心的学处：

诸苦由求自乐生，圆满正觉利他成，

是故己乐与他苦，真实相换佛子行。

诸苦：所有的痛苦。我们讲轮回过患的时候讲过，不管是三恶道，还是三善道，每个众生身心上都有难忍的、非常可怕的好多好多种痛苦。说到痛苦，大家会找很多原因与理由：因为环境，因为周围人的一些做法、行为，或者因为这个、那个的……其实这些都不是真正的原因与理由，统统都不是！痛苦真正的根源就是只为自己的快乐。自私自利是一切烦恼痛苦的根源，自私自利是一切坎坷挫折的根源。我们为什么要发菩提心呢？就是为了对治自私自利。

无上正等觉圆满的佛果是从哪里生的？是从利益众生的心里生的。能够利益众生，之后才能成就佛果，才能圆满。现在明白了吧？一切痛苦的根源是自利，一切快乐的来源是利他。所以，我们现在要自轻他重，我们不能为自己要为众生。我们要为众生受苦，要为众生受累；我们要承担众生的痛苦，要承办众生的利益。这样我们才能摆脱所有的痛苦，才能成就佛果，福德、智慧、功德才能圆满。谁不愿意自己的功德圆满、福德圆满、智慧圆满、一切圆满啊？谁不愿意自觉觉他、自度度他

啊？若是真心想这样，真心希望自己能够达到这样的境界，就要修自轻他重菩提心。这是第一方面。

第二方面。我们在座的每个人都一样，都不愿意感受痛苦，哪怕是一丝一毫的痛苦都不愿意感受。若是真心想摆脱所有的痛苦，想永恒解脱的话，就要修自他交换菩提心，这是唯一的方法。

自他交换菩提心不是很容易修啊！从内心里、从骨子里真心想把所有的快乐、所有的顺利、所有的好处都献给别人，所有的损失、所有的伤害、所有的痛苦都拿到自己身上。——这叫自他交换菩提心！尤其是遇到一些事情，遇到身体不舒服，遇到一些坎坷的时候，更要自他交换，要承担所有众生同样的痛苦；而不仅仅是承担自己一个人的痛苦。

因为在世界上，肯定有好多众生都在感受同样的痛苦。这个时候不应该逃避，不应该只想自己早日解脱。我们现在都是这样，有点什么困难、磨难就想办法尽快解决、尽快解脱。其实真心想发心发愿的话，这个时候就应该修自他交换，自己来承担所有众生的痛苦，让他们解脱。

比如身体有病的时候，不应该害怕；但是很多人都是心慌意乱的，根本想不起来菩提妙药。其实上师善知识早就给你预备好了最最殊胜的妙药，可是都忘了；然

后去采取一些其它的方式——这都不是究竟的！凡夫就是这样，没办法！这个时候你应该用菩提心妙药，发菩提心，这样就能彻底解决问题。

曾经有好多好多这样的公案。有的人病了，知道无法治疗了，然后就到山上专门修自他交换，结果没死又回来了。这是唯一的治疗方法，但是恐怕都做不到。

任何时候都要修自他交换，平时也是。我们呼吸的时候，观想呼出去的是健康给众生，吸进来的是众生的疾病给自己。通过呼吸来修自他交换，这也是训练心最最殊胜的方法。我们不是要训练、驯服这个私心么，就应该这样练，最后才能成功。我们现在也不练，在这里的时候还能听一听，出了门就想不起来了。不能这样，一定要多练，平时通过呼吸练，修自他交换菩提心。

我们在生活中、工作中遇到事情，遇到困难、坎坷、挫折了，这个时候也可以修自他交换。我们在生活中、工作中遇到一些对境的时候，比如说遇到老人、病人，或者遇到遭受艰辛困苦的人，都可以修自他交换。通过这种方法才能彻底打开我们的心胸，把狭隘的心胸打开了，才不会计较，才没有烦恼，才不会有这么多痛苦。否则你到哪都一样，都会有痛苦。

有些人在城市里待不住，整天烦恼痛苦；在山上也待不住，整天烦恼痛苦。风吹了，痛苦；太阳晒了，心

里又不舒服；吃得不好，又动心了："家里多好啊！"然后就开始想家了。在家也是这样，家里条件是好一些，但是也有烦恼，整天睡不好，也是个痛苦。佛讲的，人世间就是这样痛苦，没有一处安乐。

我也经常给大家讲：有钱有有钱的烦恼，没钱有没钱的痛苦；有家有伴也是个烦恼痛苦，没家没伴也是个烦恼痛苦。家家都有难念的经，任何人都有苦恼的事。若是没有修行，没有智慧；有钱没钱，有权没权，有家没家，在山上还是在城市，在农村还是在豪华的地方，在国内还是在国外都一样，就是烦恼痛苦。

现在有的人在国内待不住就想出国。想尽办法出国了，然后又觉得寂寞。都是陌生人，没有一个亲人，又待不住了，开始想回来了。我给你们讲过：这个世界没有完美；想开了、想通了就是完美，知足了、少欲了就是快乐。若是想不开、想不通，再好也没有完美，拥有再多也不会快乐。

（二）后行恶缘转为道用。分：1、遭受损害转为道用；2、痛苦转为道用；3、恶名转为道用；4、诽谤转为道用；5、恩将仇报转为道用；6、凌辱转为道用；7、衰败转为道用；8、欣赏转为道用；9、嗔境转为道用；10、贪境转为道用。

遭受损害转为道用：

何人以大贪欲心，夺或令夺我诸财，

自身受用三世善，回向于他佛子行。

“何人以大贪欲心”就是自己对他人没有丝毫的伤害，对方平白无故地、无缘无故地、没有任何理由，以贪心通过各种手段来夺、抢、偷、打劫你的财富——所有的一切统统都没有了。作为一个真正的修行人，对这样的人也不能生起嗔恨心。“自身受用三世善”，反而还能将自身的受用，过去、现在、未来所做的功德、善根都回向给他。不但不生气，不但不怨、不恨对方，反而还能把功德、受用都回向给他，这才是真正的佛子行。

都要反省，都要观察啊！是否能做到？平白无故地来伤害我，所有的财物都被夺走了，还要将功德回向给他？有点想不通，有点想不开是吧？从世间的角度来讲，这是一个最大的仇人，也是最大的一种伤害。不能这么轻易地放过，应该追究，应该报仇。不可能不怨他，不可能不恨他。因为最根本的一个原因就是平白无故！

但是从出世间的角度，从佛法的角度来看，这不是平白无故，不是无缘无故。我们都不记得自己的前世，不记得自己以前做过什么对不起人家的事，以前是怎样伤害人家的。至此今生，他这样来伤害我，肯定是有因缘的。“如是因，如是果。”前世肯定自己这样对待过人家，这样伤害过人家，今世才得到这样的结果。这就是

报应，自作自受。“善有善报，恶有恶报”；“种瓜得瓜，种豆得豆。”种瓜了，不可能得豆；种豆了，不可能得瓜。根本没有种，什么也得不到。肯定自己曾经造过同样的罪业，所以今生今世就有了这个果报，所以，不是无缘无故，是有原因的。

人家是来报怨、报仇的，这个时候，我们作为修行人不能再继续造业，不能再继续怨恨。若是能发这样的菩提心，才能了这个缘。从佛法的角度来讲，对一个真正修行人来说，这也并不是什么伤害，而是一种帮助。若是他不给我们制造这样一个对境的话，我们怎么修忍辱，怎么消业还债啊？他这是给我们提供一个修行的机缘，提供一个修行的良好机会，将一切转为道用。

这样，逆境就变成顺境了，逆缘就变成顺缘了，恶缘变成善缘了，障碍变成助缘，变成方便了。我们要知道，这是前世自己造的业所得到的果报，这个时候应该忏悔，真心的忏悔能消除业障。这是欠人家的，这就还了：都拿走，愿对方满意，嗡玛尼呗咪吽……就行了。希望对方能够受益，希望对方能够满意，这个债就还完了，了缘了债了。

我们还可以修忍辱，修忍辱的功德多大啊！实际上，我们没有吃亏，已经占很大的便宜了！我们修忍辱了，消业了，还债了，积福了；提高层次了，提高境界了，

我们离佛不远了，离成就不远了。真的，对于一个真正的修行人来说是这样的。我这是从佛法的角度来讲，从一个真正修行人的角度来讲的。

我们作为佛门弟子，作为修行人，应该把这样的境界或者这样的人、这样的修法作为榜样，作为目标。虽然我们现在还达不到那么高的境界，还做不到这些；但是我们要努力，这是我们努力的方向，这是我们要达到的目标。这么一讲，你们都想通了吧？刚开始讲，有点想不通，有点好奇是吧？但是这么一讲，没有什么想不通的，没有什么好奇的。是很应该，很平常的；也是一个事实真相、真理，没有别的。

这才是真正的发菩提心，真正的行菩萨道。我们要真努力！不管别人怎么样，自己若是真心想解脱的话，就要努力这样做。现在是末法时期，法弱魔强，助缘少，违缘多。周围的环境，周围接触的人，邪知邪见特别多，恶气特别重，魔力特别大；所以很难认识到佛法，很难真正做到这些。

我们，包括我自己都一样。尽管很难做到，但是我们要努力，为了众生事实上就是为了自己。人间真的太苦了，受不了啊，但死了以后就更惨了。现在作为人都这么难，人间的苦我们都受不了，将来死了以后到三恶道，我们要承受恶趣的痛苦。那个时候出苦无期，后悔

也没有办法啊！现在是唯一的机会，大家一定要抓住！这么良好的机会，千万不要错过！若是真心珍爱自己的话，就要这样做。

今天晚上讲到这里。祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

《佛子行三十七颂》讲记六

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天继续讲《佛子行三十七颂》第四课，修世俗菩提心之（二）、恶缘转为道用。

痛苦转为道用：

我虽无有些微错，何人若断吾头颅，

然以悲心将彼罪，自身代受佛子行。

“我虽无有些微错”，自己虽然没有丝毫的错误，始终没有伤害过对方；但是对方来加害自己，而且还不是一般的加害。不是说一些坏话，而是拿各种兵器来砍断我们的手脚，甚至来砍断我们的头颅。在这样的情况下要忍辱：不能生起嗔恨心，不能记恨，更不能以牙还牙、报仇、报复——这就是佛子行。

从世间的角度来看，这是一种非常无理的、非常大的伤害。若是自己有错误就应该承受，若是自己曾经伤

害过对方或者曾经与对方有过冲突，他们这样对待自己，也能想通、想开一点。但是我们对对方没有丝毫的伤害，对方就是这样无理地，甚至是非常残忍地加害于我们。在这样的情况下，一般人不可能忍受，一定会记恨；也一定会报复对方，一定会生起嗔恨心；也一定会觉得委屈或者觉得受到了伤害。但是作为一个修行人不能这样！

佛法的理念，尤其是大乘修行的理念，出世间的思想行为与世间的理念及思想行为是完全不同的。所以，作为一个大乘修行人，在这样的情况下，不能生起嗔恨心，也不能伤害众生。而且不但不记恨，不但不报复，不但不生嗔恨心，反而还要对对方生起无伪的慈悲心，去代受对方的罪业。要发心发愿：愿将来对方不要感受这种恶业的果报，愿这种果报由自己来承担。要发这样的慈悲心，要发这样的菩提心，这才是菩萨行、佛子行。

这是为什么呢？这样大概地讲，很多人心里肯定有一些疑惑：对方这样对自己，怎么不能报复，反而还要善待对方呢？其实，跟前几天讲的一样，这不是平白无故的，这是自己前世曾经造的业；所以今生今世才要感受这样的果报，否则今生也不可能感受这样的果报。

所以，对于一个修行人来说，这是一个非常好的消业机会。在这样的情况下，自己若是能够修忍辱、能够出离的话，才能了缘了债，最后才能了脱生死。对一个

渴望解脱的人来说，对于一个真正的修行人来说，这是头等大事，也是唯一的最终的目的。

通过这种方式，通过这样良好的机会，自己能够快速地达到最终目的。所以没有什么可记恨的，也不是非要报复。若是你以牙还牙，或者再去记恨、再去报复的话，就又造业了，还要继续感受同样的果报。这个缘了不了，这个债也还不了。所以，这是一个很好的机会，通过此机会能了缘、了债。若是你懂得道理，若你是个真正的修行人，这都没有什么。——这是第一方面。

第二方面，对方是我们宿世的父母，也是我们宿世的儿女。无始劫以来到现在，在轮回的苦海中，他们也在感受着痛苦。在轮回的牢狱中，他们也被这些贪嗔痴等烦恼的镣铐紧紧地控制着、束缚着，没有自由。他们这样加害我们、伤害我们，也是因为被贪嗔痴这些烦恼病牵引的，不是自愿的。

如果他们是正常人，真有智慧、真懂道理的话，也不可能这样做。就是因为他们不懂道理，因为愚痴，不知取舍因果，他们也没办法。多可怜啊！我们应该慈悲他们，不应该嗔恨他们！

如果你现在的儿女，突然有病了、发疯了；骂你、打你，甚至伤害你，要杀你。你心里会怎么想？你不可能嗔恨他，也不可能记恨他，更不可能报复他。你一定

会更加可怜、慈悲他；你一定会想尽办法让他摆脱痛苦，解决他的问题。

同样，这些敌人也是我们宿世的父母，也是我们宿世的儿女。他们现在有贪嗔痴慢疑这些烦恼的疾病，现在是不正常的。真的，在佛菩萨面前，在这些大德高僧面前，我们这些凡夫都像个疯子一样！就是一群疯子！若是明白这些道理的话，我们是不会嗔恨，也不会想报复或是想加害他们的。

恶名转为道用：

有者百般中伤吾，恶名纵遍三千界，

然我深怀慈爱心，赞其功德佛子行。

“有者百般中伤吾，恶名纵遍三千界。”有人在大众面前揭露你，说你的各种坏话、过失、错误、不足，然后传遍三千大千世界；在这样的情况下也不能生起嗔恨心，也不能说对方的过失。

“然我深怀慈爱心，赞其功德佛子行。”我依然对他生起慈爱心，还去赞叹他，这就是佛子行。别人说我们的过失、诽谤我们、羞辱我们的时候，我们不但不能生起嗔恨心，不能说对方的过失，不能诽谤对方，反而要赞叹对方。这是为什么呢？因为别人说我们的过失，是帮我们消业，提醒我们改错、改过，是好事并不是什么坏事！然后我们能够修忍辱，没有生起嗔恨心，还能赞叹对方。

赞叹敌人、赞叹仇人的功德非常大，是积累资粮最最殊胜的一种方法。若是能这样反省、这样转变、这样修行的话，第一能消业，能消除宿世的好多好多罪业。第二能积福，能积累很多很多福慧资粮，这是第一个。

第二个，对方说我们的过失，或者恶口骂我们，若是我们能够把握好的话，这是最好的去魔障的一个方法。别人在骂我们，在羞辱我们，在诽谤我们的时候，我们的我执自然就会显露出来。这个时候若是能够降伏我执的话，断我执也不难。这是磨练心最最殊胜的一种方法，是降伏我执、断除我执最最殊胜的一种方法。

对方羞辱我们的时候，我们为什么接受不了呢？对方诽谤我们的时候，我们为什么接受不了呢？对方用各种恶语辱骂我们的时候，我们为什么接受不了呢？就是因为有“我”，把我看得太重了，把我想得太好了、太美了！就是有我执、我爱！若是在这样的对境当中能够训练自己的话，能很快速地断除我执。

另外，我曾经也跟大家讲过，若是能将诽谤、侮辱转为道用的话，就是一种成就，是一种最最殊胜的悉地啊！

真的，上师如意宝在世的时候，我们在喇荣也修过这个法。当时喇荣在藏区以及整个世界开始出名的时候，有各种的诽谤，也有各种的羞辱。虽然我们也有驱除这些侮辱、羞辱、诽谤的一些修法；但上师说了，我们不

修这个，我们一定要把这些都转为道用。于是我们就修了将羞辱、诽谤转为悉地的一种修法。结果你看，现在喇荣的盛名传遍了整个世界！若是自己能够把握好，能够转为道用的话，就是一种成就！

还有，如果有人用各种恶语来辱骂我们的话，这是驱除磨难、魔力最最殊胜的一种方法。

青海果洛那边有一个大成就者，他周围有很多人嫉妒他，给他施咒术。但是他说，他可以转为道用。这些对他来说是一种保佑，根本不是什么伤害。对于真正有修行的人来说，这都是好事，不是什么坏事。他们通过这些方法、窍诀，能迅速地成就、成功，能迅速地圆满。

我经常跟大家讲，主要看自己。如果自己有修行、有智慧的话，都是助缘；若是没有修行、没有智慧的话，都是违缘。只是你没有发现而已！有时候你觉得这太好了、太顺利了；有人赞美你了，有人帮助你了，然后高兴得不得了。其实这都是违缘，都在障碍你。真的，你们到这里来也是，有人帮助你了，赞叹你了，然后心里高兴，其实这都是违缘障碍。有人说你了，骂你了，就开始心里不高兴了，觉得受委屈了，受到伤害了，这就是没有智慧。其实，这才是真正让你成就的最最殊胜的窍诀，但是都没有认识到。

诽谤转为道用：

何人大庭广众中，揭露吾过出恶语，

于彼亦作上师想，恭敬顶礼佛子行。

在大庭广众中——不是在一两个人面前，也不是在三四个人面前；而是在大众，在很多人面前，揭露了、传播了你所有的过失、不足以及你做过的所有的坏事、各种的错误。用这些来羞辱、诽谤你的时候，你不但不生气，反而把他当作上师，然后恭敬顶礼。为什么？我经常跟大家讲，这才是真正的上师，才是真正的善知识啊！

我们这些凡夫非常愚痴、颠倒。我们特别喜爱我们的亲朋好友，因为他们对我们好：帮助我们、赞叹我们，总是护着我们。我们非常不喜欢我们的敌人和仇人，因为他们总是在伤害我们、诽谤我们、欺骗我们，这就是颠倒！

为什么说要把自己的敌人、仇人当作上师，然后去恭敬供养呢？我在这里给大家解释。比如说这里有两边，这边是我们的亲朋好友，那边是我们的怨敌仇人，都在看着我们。这些怨敌仇人看我们什么呢？看我们的过失，找我们的不足。这边是亲朋好友，他们也在看我们，但是他们在看我们的优点、功德，他们很难看出来我们的缺点和不足。就是看出来了，也不敢说，也不舍得说，怕惹我们生气，怕破坏彼此的关系！但是我们的仇人、敌人不是这样，他们第一个能看出来，第二个他们敢说。

其实这些亲朋好友正在唬弄我们，正在欺骗我们；而这些怨敌仇人正在帮助我们，他们说的才是实话。我们在接触他们的时候，若是自己能够把握好，能认识到自己的错误、缺点和不足的话，就能去改正这些错误。

作为修行人，我们不是要忏悔吗？我经常跟大家讲，什么叫忏悔？认错改错叫忏悔。我们的这些怨敌仇人，正在让我们忏悔，帮我们消业。什么叫开悟？什么叫成就？发现自己的错误叫开悟，改正自己的错误叫成就！这些怨敌仇人，他们正在指出我们的毛病、缺点，让我们开悟，让我们成就、成长啊！其实真正的恩人是他们，真正的善知识是他们。

我跟大家讲过，能指出你的毛病的人，才是真正的善知识；能改正你的毛病的方法，才是真正的窍诀。所以我们的怨敌、仇人才是真正的善知识！这里说的不是没有道理。

佛讲的，尤其是在《佛子行三十七颂》里讲的，每一句、每个字，讲的都是事实、真理、真相，都是千真万确的，都是非常有道理的，不是随便讲的。我现在给大家这样解释，都明白了吧？

前几天我跟大家讲，我们肯定有很多做不到的地方，但是我们一定要明白，要把这些作为目标、方向，最后才能达到圆满，这非常重要！虽然我们是凡夫，现在有

很多地方肯定很难做到，但是我们要明白。既然我们皈依三宝了，发菩提心了，是佛门弟子，是大乘修行者了；那我们每一个人都一定要反省，每一个人都一定要知道自己的身份啊！

《佛子行》里讲的，真的是我们修行的标准。只有拿这些来衡量自己，最后才能知道自己做得怎么样。若不是这样衡量，认为自己是个修行人，认为自己是个大乘修行者，认为自己很了不起，就是在自己唬弄自己。我们可以把《佛子行三十七颂》作为标准，来衡量自己，看看自己是否能算得上是佛门弟子，是否能算得上是大乘修行人。

今天晚上就讲到这。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

《佛子行三十七颂》讲记七

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天在这里继续给大家讲《佛子行三十七颂》修世俗菩提心之（二）、恶缘转为道用。

恩将仇报转为道用：

吾如自子爱护者，彼纵视我如怨敌。

犹如慈母于病儿，尤为怜爱佛子行。

无论在什么样的情况下，作为一个修行人，特别是作为一个大乘修行人，不能生起嗔恨心，更不能伤害众生。比如自己一直对他有帮助，像对待自己的儿女一样对待他，他不但不报恩，反而还伤害自己，像对待敌人一样地对待自己。这时也不能生起嗔恨心，也不能伤害对方。

有时候对方与我们也不是素不相识，也不是与我们有冲突或有矛盾，而是得到过我们的恩情，得到过我们的帮助，他们不仅不报恩，反而还伤害我们。这时候，很多人心里肯定不平衡，肯定想不通。但是作为一个大乘修行人，这个时候也不能生起嗔恨心，也不能伤害对方；而且还要像对待自己的儿女一般地对待他，甚至像对待自己有病的儿女一样的对待他。

父母对自己的儿女非常疼爱、溺爱。一旦儿女身体不舒服了，患了严重疾病，父母对儿女会更加慈悲，会更加关怀。我们也要这样对待众生，不能因为这个生起嗔恨心或是伤害对方。

为什么要这样做呢？第一个，首先要明白，这也是一种因果。恩将仇报、以怨报德，这也是一种缘分。宿世我们肯定伤害过对方，对方肯定是一个很大的冤家。因此这个时候我们更要善待对方，这样才能了这个缘，才能还这个债。

如果我们不善待他，反而记恨他，甚至去报复、伤害他的话，我们还会继续造业，还会继续和他结仇。这样做，不仅对现世问题的解决不会有太大的好处，而且将来还要感受同样的果报，这样做没有丝毫的意义，所以应该修忍辱。

第二个，首先我们要明白生起嗔恨心的过失。若是生起嗔恨心的话，我们的善根、福德都会毁坏。佛在经中讲过，若是生起刹那的嗔恨心，就会毁坏在千劫当中积累的一切资粮。所以嗔恨心的罪业非常严重，过失也非常大。因此一定要修忍辱，不能对对方生起嗔恨心。我们在这样的处境中，要观察自己的心态，要考虑到生起嗔恨心的过患。

第三个，我们可以思维修忍辱的功德。能够修刹那的忍辱，也会积累很多的资粮。作为修行人，积累资粮非常重要。我们可以通过这种方式，通过这种机会，来积累自己的资粮，这也是一种方法。

最后，我们还可以思维修自他交换、自轻他重菩提心的功德。如果他以怨报德，你还能像对待自己儿女一样地对待他，甚至还能将功德回向给他；或者还能够承担他的一些痛苦、一些业果的话，这也属于修自轻他重、自他交换菩提心，这个功德也非常大。

所以，我们要思维生起嗔恨心、伤害众生的过患，

然后要修忍辱，修菩提心。修这些功德，修这些法。只有这样，才能做到将恩将仇报转为道用，否则很难。

像前几天讲的一样。其实按道理来讲，众生都患有贪嗔痴慢疑等烦恼疾病。若不是这样，他们不可能这样对待我们，也不可能这样伤害我们。所以我们应该可怜、悲悯他们，应该对他们生慈悲心，不应该生嗔恨心，或者去伤害他们。我们要像对待自己有病的儿女一样尤为爱抚，尤为善待。对他们更加慈爱，更加慈悲，更加关怀，这就是佛子行。

凌辱转为道用：

与我等同或下士，虽以傲慢而凌辱，

然吾敬其如上师，恒时顶戴佛子行。

“与我等同或下士”，和自己差不多或者比自己差一点的人，没有别的理由与原因，就是因为傲慢、看不起，而来羞辱我们。比自己高一等的人若是说我们的一些过失，或者羞辱、批评我们，我们容易接受；但是和自己相等的，或者比自己还差的这些人来批评我们，或者羞辱我们，一般的人肯定接受不了。可是我们作为一个修行人，作为一个大乘修行人，在这样的情况下也要修忍辱；不能以牙还牙，不能和他争斗、生气或者伤害他。

“然吾敬其如上师，恒时顶戴佛子行。”还要把他跟自己的上师一样看待。恒时，不是偶尔，而是任何时候

都是这样对待，这样恭敬、顶礼。

这个原因也跟我们刚才说的一样。生起嗔恨心的过失特别大，所以我们不能对这些人生起嗔恨心，不能和这些人争斗。作为一个修行人，作为一个大乘修行者，任何时候都要善待众生，不能伤害众生。

我们三皈依的时候就已经发誓了、发愿了：皈依法以后，不伤害众生。没有理由，没有原因的，在任何时候，任何情况下，都不伤害众生。这也是我们已经发过誓，发过愿的。若是你伤害众生的话，怎么去利益众生？尤其是在大乘佛法里，非常强调利益众生，要求更严格。在这里也是这样强调，在任何一种情况下都不能生起嗔恨心，不能伤害众生，就是这个意思。

不能恶意地、自私自利地伤害众生；但也有善意的，或者为了一些方便，表面上看是伤害众生的时候——这是特殊的情况。

在一般的情况下，不能伤害任何一个众生，这是最重要的一点。尤其是大乘论典里，特别强调这些，因为大乘修法主要强调饶益众生。我们发心的时候经常说：为度化一切父母众生而学法修行。我们学佛、成佛的目的是为了众生，因此不但不能伤害众生，反而还要利益众生；否则你的发心就是不清净的，是假的。所以说在没有特殊意义的情况下，不能伤害众生。

在什么情况下可以伤害众生呢？在没有丝毫的自私与自利情况下，对众生利大弊小的情况下，可以做一些看似伤害众生但实际上是利益众生的事情。比如，如果你不去伤害他，他就会伤害更多的人。在这样的情况下，你可以用一些方便，或者一些善巧解决问题，这是允许的。但是在一般的情况下是不允许的，一定要用以上说过的这两个标准来衡量、取舍。

衰败转为道用：

贫穷恒常受人欺，且为重疾恶魔逼，

众生罪苦自代受，无有怯懦佛子行。

我们作为修行人，任何时候都要坚强，再穷也不能放弃修行。即使经常受到别人的欺侮，也不能舍弃佛法；即使患有重大疾病的时候，也不能舍弃佛法；即使魔力再大也不能舍弃修行；即使有病障、魔障，生活贫穷，经常受人欺侮，也不能舍弃众生。这个时候我们不应该灰心退步，更应该坚强，更要发心：愿自己来承受所有众生的痛苦。

在这个世界上，有好多贫穷、痛苦的众生，也有很多遭受疾病、魔障侵扰的众生——不是一、两个，而是有无数这样的众生。面对他们，作为修行人，要发这样的心：让所有的这些痛苦全部由自己来承担！这是自他交换菩提心。

这里主要强调的是作为一个修行人，任何时候都不

能怯懦，不能舍弃自己的决心，不能灰心退步；一定更加坚强、精进地学修。困难是暂时的，不是恒常的，很快就会过去。

我们经常这样说，不经历风雨不能见彩虹。在修行的过程中，不可能没有困难，不可能没有魔障，否则就不是真正的修行了。若是修行没有违缘、没有障碍，那就说明你所修的法不是正法。若是修行没有违缘、没有障碍，那就不是末法时期了。在末法时期，修持正法不可能没有障碍，不可能没有违缘；但是不要害怕，一切都会过去。

若是自己能像《佛子行三十七颂》里讲的这样，一切都能转为道用的话，那就不是违缘、不是障碍了，都是修行的助缘了。若是你实在不能转为道用也没关系，你一定要祈祷三宝，然后坚持、坚定自己的决心。这样，违缘、障碍很快就会过去。

我经常和大家讲，没有魔不成佛。有魔是好事。通过魔力才会启发佛力，通过魔才能认识佛。因为魔和佛是相对的，有佛才有魔，有魔才有佛，这是必须的。但不要害怕，有魔、有业障是好事；若是没有这些，怎么成佛啊？我们通过消掉这些魔障、业障，最后才能成佛。

其实业障也是我们成佛的一个台阶，一种助缘；并不是什么坏事，也不是什么不好的东西。业障本身就是

智慧，烦恼本身也是智慧。你能认识到的时候，烦恼就是智慧；没有认识到的时候，烦恼就是烦恼。你能认识到的时候，魔就是佛；没有认识到的时候，魔就是魔。

轮回和涅槃也是一样的，你认识了诸法的本性，这个时候就是涅槃；若是没有认识到，这个时候就是轮回。轮回和涅槃，佛和凡夫，都是一瞬间、一转念的事。一转念就是佛，没有转过念就是凡夫；一转念就是净土，没有转过念就是娑婆世界，就是尘土。这些违缘、障碍，并不是坏事，都是好事。一定要把握好，一定要转为道用。这样的话，就可以做到我们经常讲的烦恼转为菩提，烦恼转为智慧了。这样我们可以快速地达到佛果！这个很重要！

这几天在《佛子行三十七颂》里讲的这些道理，在表面上看都很简单，实际上意义非常非常深。大家一定要反复思维，反复观察，好好去体悟、去体会，逐渐用《佛子行三十七颂》去纠正自己、衡量自己。这样才能知道自己的修行如何，才能最终解脱成佛，这都是非常重要的。

大家一定不要轻视《佛子行三十七颂》，一定要重视，好好地学修、研究这些。你若是真正的掌握了《佛子行三十七颂》，能够把它融入到自己的相续中，可以说，成佛不用别的了，这些就够用了。

今天就讲到这里。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

《佛子行三十七颂》讲记八

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天给大家讲，兴盛转为道用：

美名远扬众人敬，亦获财如多闻子，

然见世福无实义，毫无傲慢佛子行。

就是当你种姓高贵、地位显赫、美名远扬，自己拥有属于世间的这些名闻利养等福报的时候，你都不生起傲慢心，反而把一切都观为无常，都观为不净。因为属于世间的任何一个法——地位、声誉、财富、权力、势力等，从因和果的角度来讲，都是有漏的，都是不净的、都是无常的；因此没有什么可骄傲的。

大家一定要明白诸法的本性，对世间的这些福报，我们可以从三个方面进行思维观察：

第一个，我们拥有这些世间福报的时候，不应该生起傲慢心，不应该高兴。因为不管是痛苦还是快乐，都是自找的。现在我们正在享受的这些名闻利养，是在消耗我们以前积累的一些福报。就像个漏的水池一样，里面本来就没有太多的水，还漏着，水很快就会漏尽的，这并不是什么好事，因此也没什么可高兴的。

这个时候你应该更加谨慎，应该更加小心翼翼。应该想尽办法将它转为道用，或者用这些世间的财富再次地积累福报。要不然的话，福报很快就会穷尽，以后我们感受的就只有痛苦，不会有丝毫的快乐了。这也是一个很可怕的事，大家一定要注意。不应该因为这些世间的福报而骄傲，觉得自己了不起，甚至去轻视别人、去欺侮别人，这是从第一个方面来思维观察。

第二个，这些财富、名声、地位、权利等等世间的福报，从本质的角度来思维观察的话，都是有漏的，都是无常的，都是不净的。这些并不能给我们带来快乐，反而会给我们带来无尽的痛苦，因为它们的本质就是痛苦的。

比如现在，有的人虽然有钱，但是更有烦恼；有的人虽然有权力，但是更有压力。世间的这些福报、名闻利养，没有为他们带来真正的快乐与幸福，反而带来很多的灾祸与麻烦，带来很多的烦恼与痛苦。

因此，从因的角度来思维观察的话，这也是一种不净，也是一种痛苦，也是一种无常；从果的角度来思维观察的话，同样也离不开痛苦的本性，超不出痛苦的范围。所以，从事实的真相、真理来思维观察的话，都没有什么可贪着的，也没有什么可为之傲慢的。

第三个，对一个修行人来说，若是没有看破放下的

话，这些名声、财富对我们来说就不是什么好东西。也许会是一种障碍，会影响我们的修行。

有的人没有发财之前，也信佛，也很精进。后来通过一些手段赚钱了、发财了，就开始玩乐、享受了；开始不精进了，也不学佛了。这样，财富就变成今生解脱最大的障碍了。

有的人没有名气的时候，很坚信，也很精进。后来通过一些渠道，出名了，成为明星了；然后开始去享受这些，执着这些，去做一些无聊的事情。对佛菩萨也没有信心了，也不学佛了。

有的人没有权力、地位的时候，信佛信得很好。后来有地位，有权力了，然后开始随意造业了。最后不但不学佛，甚至连基本的做人的标准都没有了，这样的人也有。

所以对于修行人来说，若是你能将这些名声、财富转为道用，或者能看破、放下的话，那么这些名声、财富对修行不会有太大的障碍；否则对修行来说会有一定的障碍。

所以，对于一个修行人来说，这些世间的福报不一定是什么好东西，并不是什么好事。没有什么可贪着的，也没有什么可骄傲的，更没有什么可执着的。大家要从各个角度来思维观察，然后去了解、去理解，这样对这些道理才会生起一种甚深的体会和感受。否则很难理解，

很难领悟。这是修行上的一种很好的窍诀，大家一定要牢记在心里！

嗔境转为道用：

自嗔心敌若未降，降伏外敌反增强。

故以慈悲之军队，调伏自心佛子行。

我们作为一个修行人，作为一个菩萨，要想降伏敌人，就要从心地下手。因为所有的敌人、仇人都是从自心的烦恼中产生的，若是自己没有烦恼，就不会有敌人，也不会有仇人。所以若想降伏这些敌人，一定要从心地下手，把自己的心调伏好，通过正知正念来降伏自心的烦恼，最后才能消灭所有的敌人、仇人。

凡夫与此相反。他们降伏敌人的时候，从外在的敌人下手，想一个个地消灭。但这样做，不会有结束的时候，因为外在的敌人你越想消灭他，他就会越增长。比如说：有一个仇人，你想尽办法消灭他，但是他还有很多亲朋好友，有好多子子孙孙。你若是一个个地去消灭的话，无法能够完成，也不会有结束的时候。

那怎么办啊？消灭敌人最最殊胜的方法是什么呢？就是从自心下功夫，先调伏自己内心的烦恼。这些烦恼没有了，外在的这些敌人、仇人自然而然也就消失了。

佛讲过，都是唯心所现，都是自己的心创造的，没有别的。所以要调伏自己的心，要观察自己的心。自己

的心清净了，处处都清净；自己的心平和了，处处都平和。若是自己的心没有清净，到处都不清净，到处都不平静，所以主要是自己的心。

最好都要观为清净，都要观为圆满。尤其是我们作为金刚弟子，应该将处处观为净土，人人观为佛、菩萨或者是勇士、勇母。这样才是真正的修行人。

我们都是修金刚乘的金刚弟子，修金刚乘最基本的要求就是观五种圆满：住处圆满观为清净刹土；本师圆满观为佛陀；眷属圆满——所有周围的这些人，甚至所有的众生都要观为清净，观为勇士、勇母，空行、空行母，菩萨、菩萨母，男女本尊；法圆满——大乘法、大圆满法；时间圆满——本来常有的相续轮：这就是五种圆满。

我们应该观五种圆满，一切都观为清净，这就是大光明的境界。从大光明的境界来思维观察的话，处处都是净土，人人都是佛。所以没有亲敌的分别，一切都是平等的。我们作为大乘修行人，尤其是作为金刚弟子，应该这样对待、观想一切。

从慈悲心、菩提心的角度来讲，所有的众生都是我们宿世的父母，也是宿世的儿女，都是平等的，没有亲敌的分别。如果有亲敌的分别，那是我们的心在分别与执着，这都是非理作意，不是事实真相。这都是我们自己的错误，自己的业障，所以要改变。一切平等对待，一切观为清净，

这是最最究竟的。然后处处都是好处，人人都是好人，事事都是好事。到那个时候，即使我们故意让心生起烦恼，烦恼也无法生起，就要达到这样的境界。

贪境转为道用：

一切妙欲如盐水，愈享受之愈增贪，

令生贪恋诸事物，即刻放弃佛子行。

人没有满足的时候，世间这些美妙的色法：动听的声音、芬芳的香味、可口的味道、柔软的衣物，如同为了解渴喝盐水一样，越喝越渴，越渴越喝。这些五欲妙乐是越享受越想享受，越享受贪心就越增长。人们对此不会有满足的时候，对它的追求也不会有结束的时候。所以大家最好能看破、放下这些五欲妙乐。若是实在没有达到这种境界的时候，也要控制这些贪欲，不要让它自由发展。

人没有满足的时候，欲望越高，失望就越大。我们现在的生活水平、家庭条件跟以前相比有翻天覆地的变化；但是人们的欲望也随之越来越增长，导致现在人们的内心都很痛苦，没有丝毫的安乐。大部分人都处在生不如死的状态，为什么？就是因为我们追求的东西越来越多了，欲望越来越高了，一旦满足不了自己的欲望，心里就烦恼痛苦。

人就是这样，没钱的时候想：有一百元就够用了，

可以这样花那样花，而且还可以留一部分。等到真有了一百元钱，欲望又高了，又觉得根本不够用，要有一千元才够用。然后又开始计划了：一两百买这个、买那个，再留点就够用了。可等到真有了一千块钱时，又开始觉得不够用了，欲望又增长了。这个时候又开始考虑要是有一万块钱就够用了。但是，一旦有一万了就想有十万；有十万了就想有一百万；有一百万了就想有一千万；有一千万了就想有一亿；有一亿了就想有十亿、二十亿、三十亿，然后就想有一百亿……世间的这些妙乐、福报都是一样，越享受贪心就会越增加。人就是这样，贪得无厌，欲望没有止境，没有满足的时候。

我们现在通过修行，最好能看破、看明白、看透世间这些缘法的本性，然后才能做到放下，这是最最究竟的方法。若是实在不行，我们就要通过观不净，或者其它的一些修法，暂时能够控制住欲望也可以，别让它自由的发展，否则后果非常可怕。有一天为了满足自己的欲望，会牺牲一切，包括自己的生命以及今生解脱的机会。真的，这个非常非常可怕，大家一定要注意。虽然我们经常讲不能逃避，但是实在不行，你可以暂时控制、回避一下，这也可以说是一种方法，这个非常重要。

其实也没有什么可贪着的，没有什么可贪恋的。诸法的本性就是不净的，就是痛苦的。但是我们这些凡夫

现在就是愚痴颠倒，不懂诸法的事实真相；然后开始执着，把假当成真，把苦当成乐。其实我们所认为的快乐，所享受的快乐，并不是什么快乐。这本身就是痛苦，统统都是痛苦，都是假象。没有实有、真有，但是我们没有认识到，都当成实有、真有。然后去执着、牵挂，放不下；所以我们总是有烦恼，总是有痛苦。

大家一定要明白《佛子行三十七颂》里讲的这些道理，特别是要明白将逆境、顺境转为道用的这些善巧、窍诀。不管是顺境还是逆境，我们要统统将它们转为道用，不能在这上面失败。

尤其是在顺境当中，我们更容易失败，而且还很难发现。往往，有一点点修行的人，在逆境当中能够掌握一些，即便失败了也容易发现。但是在顺境当中，处处都是一些助缘、一些帮助，甚至是周围的人对自己的一些关照或者表扬。这个时候我们容易心里高兴，为之动心；然后开始执着。这样修行容易失败，而且自己很难发现，我最害怕出现这种情况。

在逆境中修行也难，但是在顺境中修行更难！很多人根本没有发现，自己正在失败，自己正沉迷在执着中、牢狱中、痛苦中。大家一定要思维好、观察好！尤其是在顺境中，不要高兴得太早，因为一切都是无常的，一切都在刹那、刹那当中变。顺境也好，逆境也好，都会

变。坏也不可能永远坏，好也不可能永远好；快乐也不可能永远快乐，痛苦也不可能永远痛苦。我说的这些都是属于世间的缘法。

大家一定要谨慎考虑，一定要小心翼翼，一定要仔细观察，任何时候都要把握好自己的心态。所有的这些顺境、逆境，所有的这些缘法都是不净的，都是无常的，都在刹那当中变，都是痛苦的。我们不要执着，不要让自己沉溺在这些顺缘当中。一定要把握好自己，以正知正念来约束自己的相续，用正知正念来调整自己的心态。不要因这些顺境动心、执着，否则你会上当受骗，会痛苦烦恼的。

《佛子行三十七颂》里讲的这些道理，在表面上看简单易懂，但是它的内容非常非常深奥，不是谁都能做到的，是登地以上的菩萨才能做到的。我们不能轻视这些，一定要重视这些。要把这些作为标准，来衡量自己、纠正自己、把握自己。这个非常非常的重要！

对我们来说，修行真的非常非常重要！任何时候都是！其它的事情不是不重要，但是没有比修行更重要的。所以我们无论在什么时候，都要把修行放在第一位。真的，人身难得今已得，佛法难闻今已闻，上师难遇今已遇，这不是一般的难！我们今生今世有这么好的机缘，不能白白地浪费，不能错过，一定要抓紧，不要浪费时

间，不要浪费人身。一定要有自己的主见，有自己的人生方向；不能因为别人随便，自己也跟着随便。一些人不相信因果，不取舍因果的时候，我们不能跟着做。

我们这些凡夫很多时候很容易改变主意。一到别的地方，接触其它人的时候就变了，就把上师三宝忘了，把因果也忘了。然后跟着这些人去造业，也不知道祈祷上师三宝，也不知道取舍因果，也不知道要修行，也不知道要珍惜人身。真的，这个非常可怕，大家一定要注意，任何时候都是！不管是在寂静处还是在别的地方，都要再三考虑，再三思维，要时时刻刻调整自己，这个非常重要！

今天就讲到这里。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

《佛子行三十七颂》讲记九

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天给大家讲，修胜义菩提心，此部分分二：一、入定修离戏无执；二、后得于贪嗔境断除实执。

入定修离戏无执：

一切境现唯心造，心性本来离戏边，

了达此理于二取，皆不作意佛子行。

在这里讲，不管是外器世界还是内情众生，所有的这些缘法都是自心的显现，都是自心的幻化与游舞。除了自己的心以外，没有任何一种真正实有的东西，都是唯心所造。我们经常讲“唯心所现，唯识所变。”在这里也讲这些道理：除了自己的心以外，没有任何的物质，都是自心的显现。

我们都知道有心，但是不知道心到底在什么地方，在哪个位置。人们一直认为心在自己的体内，在胸里；但是这种概念是完全错误的。因为我们通过思维、通过观察去寻找这颗心的时候，根本找不到。从我们的头部一直到脚底之间，里里外外、仔仔细细地去寻找这颗心，也找不到。

以前一些科学家认定心脏就是心，后来也推翻了这种观念。因为没有心脏的人，依然可以有心、有灵魂，也可以活，所以心脏不是心。后来一些科学家认定大脑是心，但是后来这个观念也被推翻了。大脑也不是心，没有大脑的人也照样可以活。这样一分析，所有的内脏都不是心。甚至外在的这些器官：头、手、脚，还有腹部，各个地方都不是心。所以心不在我们的体内，也不在我们的身上。

那心到底在什么地方？心到底是怎么回事呢？

以前我也和大家讲过，心到处都有，它是无处不在

的。我们所感受的、所觉受的这一切都是心，除了自己的心以外没有任何其它的事物。我们所看见的、听见的、摸到的、感觉到的，这一切一切都是自己的心，除了自己的心以外没有其它任何东西。因而说：心无处不在，到处都有。

我们的心也可以说是诸法的本性。佛陀在经中也讲过：诸法一性。就是说诸法是一性的，刚才说的就是，都是自己的心，也是我们的本性，也是佛性！我们最后讲佛性的时候也是讲心性。心的性就是我们的自性，也是诸法的本性。万法是一性、一体的，这样理解比较容易。所以除了自己的心以外，一切都是心的幻化和游舞。我们现在这样看，有能取、所取的分别；但这是我们的一种分别、执着而显现的。实际上都是一体的，实际上都是自己的心游舞、幻化的，是不可思议的。但是我们根本感觉不到，根本认识不到。因为什么呢？因为它太深奥了。心的游舞也好，幻化也好，它本身太妙了，所以我们无法能够了解，能够容纳。

我们在看一些魔术师表演的时候，根本看不出来所发生的这一切都是他的伪装。其实如果我们真正能够掌握、了解这个魔术表演的时候，并不复杂，也很简单。但我们没有了解、没有认识到的时候，会觉得它很神奇，很深奥，很不可思议。

心的幻化与游舞也是一样。我们现在还没有认识到，还没有真正了解，所以觉得这些不可思议，特别神奇。但是真正了解、通达了诸法的真相、真理、事实以后，这也是很平常的一种现象、一种事情、一种过程而已。并不复杂也不神奇，一切都是心的幻化与游舞，都是心的显现。除了自己的心以外，没有其它的物质，没有其它的东西。

但是我们现在要感觉到，要认识到这个事实，也是不可能的。刚才我们讲的这个是大乘唯识宗的一种观点，但这还不是最究竟的。还要观察这个心不是实有的、真有的，它本身也是缘起、性空。

唯识宗没有明白心的本性是空的，是远离一切戏论的，他们认为心也分好几种。最微小、最刹那的这个心是一种实有、一种真有——他们是这种观点。

这里讲"一切境现为心造，心性本来离戏边。"远离长短、有无、好坏、生死一切戏论，远离一切偏边，所以心的本性也是空性，是般若大空性，这是中观的见解。

有的人说，这是大圆满的境界，但我不认为这是大圆满的境界。大圆满的境界，首先就是觉知万物唯心，然后再觉知心为大空性，最后再觉知心为大空性、为大光明——这个时候才达到内密里讲的一些境界。真正的大圆满的境界比这个还高！因为大圆满的境界是不通过思

维逻辑，不通过气脉明点；而直接通过上师的窍诀，把自己的心安住于本来具有的觉性当中。这是自然安住，根本没有作意；不是勤作，而保持当初的那种状态。——这个才是真正大圆满的境界！

在这里讲的还达不到大圆满的境界，也达不到密宗里讲的一些高的境界。但是在这里，第一个觉知万物为自心的时候，这个是唯识宗所讲的“心的本性”，也可以说是般若大空性。这样才能达到中观的无二境界，中观的无二见解也还达不到密宗，更达不到大圆满的境界。我们要明白这个道理！

这里主要描述的是什么呢？是大中观的一个最高境界。了达这个道理，这种境界真正现前的时候，能取和所取的这些分别执着，自然而然就会消失！

我们经常讲观空性。你了解空性，然后将万法观为空性，这个力量非常非常大。在遇到什么病障或者魔障，或者遇到任何一个违缘和障碍的时候，都可以把这一切观为空性。这样的话，这些违缘也好，障碍也好，自然而然就会消失，一定会无影无踪，这是中观。

若是真正了达了这种道理，真正现前了这种境界的时候，我们的相续既不会被这些世间八法染污，也不会生起太多的贪嗔痴慢疑等烦恼；这些烦恼就会自然而然、逐渐地消失。大家一定要认识这种境界！要达到这种境

界非常重要，大家一定要重视！

于贪嗔对境断除实执分二：（一）、于贪境断除实执；（二）、于嗔境断除实执。

于贪境断除实执：

逢遇悦意对境时，视如夏季之彩虹，

虽显美妙然无实，断除贪执佛子行。

我们在修行的过程中，遇到一些悦意的对境，遇到一些顺境的时候，都要观为夏季的彩虹一般。这是什么意思？就是显现上有，实际没有。夏季彩虹显现的时候，显得非常美、非常好；但是它没有实体，没有真体。我们去寻找它的时候，根本找不到它的事实存在。所以说这个在显现上有，但实际上是不存在的。

一切都是这样的。我们的亲朋好友，还有其它的一些财物、名声、利益，都如彩虹一般。彩虹非常的无常，几分钟、几秒钟就会无影无踪，根本找不到它。只是在它显现的时候，会非常美丽；但是它没有真正的实体。我们去寻找它的时候，无法能够找到它的真实存在。所以，诸法的本性如彩虹，尤其是这些顺境。

我们这些凡夫被顺境所诱惑，然后随着境转，随着境动，经常沉迷在贪嗔痴这些烦恼当中，非常痛苦。所以当我们遇到一些顺境，遇到一些好处或者一些世间的利益与功德的时候，一定要把它们观为彩虹一样，不能

去贪执、去执着。虽然这些名誉、地位、财富、权势，显得非常有益、非常美妙，我们可以享受，也可以拥有；但这都像彩虹一样，都是无常的，很快就会消失。况且我们所拥有和享受的这些快乐以及福报，其本身就是空的、虚假的、不可靠的。所以大家一定要注意，不能被诱惑、被干扰、被染污，一定要保持自心清净。

前几天我跟大家讲过，尤其是在顺境当中，我们很难把握自己，很难转变自己。作为一个修行人，在逆境当中会好一些。在逆境当中，第一个容易发现，第二个容易转变。但是在顺境当中当下很难发现，也很难转变。我们会沉迷在诱惑中，沉溺在这些烦恼与痛苦当中，最后才会发现。一定要注意！世间的这些福报都是有漏的。什么叫有漏的呢？就是不净的，痛苦的，或者是苦乐掺半的，并不是真正的、纯净的快乐。

我现在劝大家发心要清净，做一个纯善。我们要做功德，要修善根；但是要修一个纯善，做一个非常纯净、清净的功德。为什么呢？因为若是现在你的发心里面有毒，有一些不净的概念；将来我们感受的果报，里面也会有毒、有痛苦掺杂其中。所以，世间没有真正的快乐，也没有真正的利益，世间的福报都是虚假的，都是有漏的，都是无常的。因此大家一定要明白，一定要注意。不能被这些诱惑，一定要把握住，尤其是在顺境当中！

我现在发现在顺境当中，我们非常非常难把握。有时候发现不了；有时候虽然发现了，也转变不了；有时候是过后发现的。我们得到了一些帮助、一些好处、一些表扬，春风得意的时候，都非常执着。真的，这个非常可怕！为什么在这里要再三强调这些呢？因为这些大德是过来人，所以大家一定要注意，都要转为道用，不能通过这些去造业！

于嗔境断除实执：

诸苦如同梦子死，迷现执实诚疲惫，

是故遭遇违缘时，视为幻相佛子行。

诸苦就是所有的痛苦。我们很多时候都非常痛苦：破财了痛苦，亲朋好友去世了痛苦，夫妻或者母子要分离了又痛苦。因为我们经常被这些事情折磨。但这些痛苦是自找的，就像一个人在做梦：自己生了个儿子，非常可爱，高兴得不得了；但是突然有病了、死了，然后又痛苦得不得了。

你看，这都是无聊的、徒劳无益的。根本没有生过孩子，也没有死过孩子；但我们不知道是在做梦，然后痛苦得不得了。

我们现在也在做梦，晚上做的梦叫黑梦，白天做的梦叫白梦——黑梦、白梦都是梦！我们经常从黑梦中醒来，但是还没有从白梦中醒来，所以整天在痛苦烦恼。除了

愁就是苦；除了苦就是愁，内心没有安宁、快乐的时候。

为什么呢？因为我们没有明白，还没有从白梦中醒过来！那些大德高僧已经醒过来了，他们看我们正在梦里：一会高兴，一会伤心，一会痛苦，一会快乐，痛苦得不得了。

在他们眼里，我们就像是一群疯子，就像是一群不懂事的、没有长大的孩子：

“我要成家，这是人生大事啊！”然后选日子，准备结婚。

要生孩子了，“这也是人生大事啊！”然后又选日子，算日子，又准备好多好多。

这都有意义吗？什么人生大事啊？这是我们自己界定的，没有什么了不起的！你们看看那些动物，每天都在结婚，每天都在生孩子。一个动物会生好多好多孩子，但是它们都没有当回事。我们为什么要把这些当回事儿，为什么要那么认真呢？就是我们自己界定的！

我们觉得自己很了不起，因为我们是人类啊，我们在宇宙里是一种高级动物啊！这也是我们自己界定的，而在其它众生的眼里我们就是一群废物。我们到蚂蚁穴边看蚂蚁：有的拿东西，有的搬家，有的吃东西，有的在那边玩。这些都有意义吗？他们看我们的时候也一样，不知道我们在那边忙些什么。我们觉得自己很了不起，

是高级动物，是人类，比其它动物都强。其实人是最脆弱的，很多时候还不如那些牦牛呢！

你看那些牦牛，它们的生活很简单，很方便。牦牛刚出生几分钟就可以站起来，就可以走，就可以吃东西。我们要好几个月、好几年才会走路。

有的时候人特别脆弱，特别没有用。我们夏天要穿夏天的衣服，冬天要穿冬天的衣服。白天要准备穿的，晚上要准备盖的，还要有房子什么的。那些牦牛什么也不要，冬天、夏天穿的都是一个样，它们也没有觉得什么。

吃的也是，牦牛不用每顿饭都准备不一样的东西。我们特别麻烦：今天做米饭，明天做馒头，后天又做面条。它们也不要这些，饿了就吃草，渴了就喝水，很简单么。

你看那些蚂蚁、苍蝇，连小小的蚊子都是，可以在天上飞来飞去。我们多费劲啊：走路很慢、很累，然后还要准备马车、轿车，或者飞机什么的。人家飞来飞去，多了不起啊！

还有卫生方面。我们总是要干净，要注意卫生，怕有传染病什么的。其实这都是自己的因果，自己命中有这个因缘你躲也躲不开；命中没有这个因缘你想遇也遇不到！人民币是最脏的，尤其是那些旧钱，上面有很多

细菌。一张人民币经过很多人的手，若是传染疾病的话，早传染了。但是我们不觉得钱脏，都揣到兜里，紧紧地攥着。我们都喜欢钱嘛，所以就不嫌它脏。

还有亲人、仇人也是。今天你把他视为亲人了，说不定明天、后天就变成仇人了；今天你把他视为仇人了，说不定过几天、过几个月就变成恩人、亲人了！这都是由我们自己的分别、执着来界定的，其实根本不存在这些。

佛讲过，好坏、高低、贵贱、肮脏、干净，这都是我们自己的心制造的。累与不累也是，若是自己喜欢做的、愿意做的，就不觉得累——走多长时间，走多远的路也不觉得累，干多重的活也不觉得累；若是自己不喜欢做的，不愿意做的，做一点点也觉得累，非常痛苦。真的，都是由自己的心来制造的。

就像我们刚才提到的贵贱。什么叫贵，什么叫贱？是我们自己界定的么！其实没有什么贵贱。所以，大家一定不要被这些迷惑、诱惑，一定要把握好自己的内心，然后保持内心清净，这个是最重要的。这都属于是世间的法，这一切一切都是虚假的，都是无常的，都是不可靠的，大家一定要明白这些。

是的，我们来到人间，转生为人，每一个人都有自己的责任与义务，我们要尽自己的责任，尽自己的义务，

这是应该的。但是在这个过程中，我们不能受这些假象的诱惑，不能因为这些梦境让自己沉迷在烦恼中，一定要把握好，这个非常重要！

这里说的，“是故遭遇违缘时，视为幻相佛子行。”一切都是幻相，都要观为幻相；一切都是梦幻，都是如梦如幻的，没有事实存在，没有真正的实体。所以一定要这样看待，这样观想。最后我们一定会达到最终的目的，一定会解脱、成佛，这个非常重要！

今天就讲到这里。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

《佛子行三十七颂》讲记十

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天在这里给大家简单地讲一下《佛子行三十七颂》大士道修空性大悲双运而解脱有寂之边的第三部分——学修行菩提心的学处。行菩提心学处分五：一、修学六度；二、修学经中所说四法；三、修学断烦恼之理；四、修学以正知正念而承办他利；五、善根回向圆满菩提。

前几天我们所学的内容，大部分都是愿菩提心的学处，从今天开始学修行菩提心的学处。

一、修学六度，六度，就是布施度、持戒度、安忍度、

精进度、禅定度、智慧度，也叫六波罗蜜多：——布施波罗蜜多、持戒波罗蜜多、安忍波罗蜜多、精进波罗蜜多、禅定波罗蜜多、智慧波罗蜜多。

布施度：

获得菩提身尚舍，何况一切身外物，

故不图报异熟果，慷慨布施佛子行。

这里讲的是，若想获得菩提果，想成就佛果的话，要布施自己的身体或生命。连自己的身体和生命都要施舍出去，何况说身外的一些东西呢？所以，我们在这里主要讲的是作为一个修行人，若是真心想成就佛果的话，要慷慨布施、大量布施。

布施也可以分好几种，有财布施、法布施、无畏布施。财布施指的是，我们所有的财物都可以用来做布施，连一根针、一根线都可以。这样做主要是修舍心，断除贪心和吝啬心。贪心，尤其是吝啬心，是转生饿鬼道最重要的一个因素，所以要统统舍掉，不能贪恋属于世间的这些福报。只要众生需要，都可以舍掉。为了满足众生的愿望，要舍去自己的一切拥有，这就是财布施。

这是根据我们自己的条件、自己的具体情况，也是根据众生的需要进行的。如果众生今天真的需要自己的身体或者生命，我们也不敢不舍，或者说不能不舍，就要慷慨地做布施。作为凡夫，现在要我们拿自己的身体、

生命来做布施有一定的困难，但是我们要学习这样的精神。连自己的身体和生命都能舍弃，何况其它的东西呢？这样，对其它的东西也不会生起贪着或者贪念，一定能够舍得，这样我们才能得到真正的福报。

我经常跟大家讲，福报是修来的，功德是学来的。我们真正能学修舍心，真正能做布施，才能得到这些人天的福报；否则即使我们得到了一些暂时的利益，也是一种痛苦，也是一种压力，并不是什么真正的福报，也不可能给你带来真正的快乐。真正修来的福报是自然而然就来的，整个过程都不会给你带来压力，也不会给你带来烦恼。自然来的福报才是真正修来的福报，才是有益的，才是无漏的，所以大家一定要学好布施，慷慨布施。

很多人认为自己连生存都有困难，所以没有办法做财布施，这种想法完全是找借口。任何人都不可能没有布施的机缘，也不可能没有布施的条件。你的生活水平再差、再贫困，也能做布施。因为不是要拿好多东西，也不是要拿特别珍贵的东西才能做布施。什么都可以用来做布施，连自己身上排泄出去的、我们认为不清净的这些东西都可以用来做布施。比如我们吐痰的时候，方便的时候，这些痰、大小便都可以做布施。在我们的境界中，这都是一些不净、不能用的东西；但是在其它众生的境界里，却是一些非常美味的食物、美好的东西。

我们布施的时候，若是有一个真诚心，若是有一个真正的慈悲心，也能饶益很多的众生。

以前，嘎达亚那尊者到饿鬼道去救度有缘众生的时候，遇到一个饿鬼母。她希望嘎达亚那带个信儿给她丈夫，他去印度找食物已经好多年了，但是始终没有回来。她说："你若是遇到他，告诉他，我们连饮食的名字都听不到，非常饥饿，孩子们快要饿死了，让他尽快回来。"嘎达亚那问："我怎么能认得他呢？"她说："我的丈夫非常好认，他身上有九种恶劣的装饰，长得非常丑陋。头犹如大锅，嘴巴犹如针眼，脖细犹如草根，肚子犹如大山，一眼就能看出来。"

嘎达亚那到了印度，有一天看到很多饿鬼在那边抢东西，他就想起了那件事，真的找到了那个饿鬼，嘎达亚那就将他妻子的话转告给他。那个饿鬼跟嘎达亚那尊者说："我已经来印度好多年了，但始终没有找到食物。在这么多年当中，唯一得到的食物就是这口痰。因为有个比丘吐痰的时候发心非常清净，我在旁边于是就得到了。除此之外，没有得到任何食物，所以我也非常困难。"

就像刚才说的那样，若是发心清净，我们所吐的痰，排泄的一些脏东西，对他们来说也是一种美味的食物，都可以用来做布施，那些众生也可以得到。

我们也可以做其它的布施。比如撒一把米可以喂小

鸟、小鱼；扔剩饭、剩菜的时候，念“嗡啊吽”，念观音心咒，发一个清净心，布施给众生，很多饿鬼道的众生就能得到。这样做布施非常殊胜！

我们拿很多珍贵的东西、拿好多钱做布施，这个发心不一定清净，过程也不一定圆满。我们在暗中，将一些微小的东西单独做布施，这样的发心肯定不会有太多的问题，过程也会顺利圆满，这样的布施更殊胜一些。大家一定要记住，要经常这样做，做清净的财布施。这样，我们才能得到真正的财富，生生世世都可以富贵，不会转生为穷人，而且不会被财物或者贪心染污。

第二种布施是法布施。——最殊胜的法布施是辗转法轮。我们成佛以后，可以辗转法轮，可以有属于自己的教法。在我们的教法当中可以饶益、成就很多众生。很多众生都能够成就佛果，这样更好。我们现在发心学法修行，将来成佛以后，就要辗转法轮，那个时候我们才有属于自己的教法。现在我们所修的这个法、所弘扬的这个法是释迦牟尼佛的教法，不是属于我们自己的教法。现在我们是给释迦牟尼佛打工，不是我们自己真正的事业。将来我们成佛以后可以辗转法轮，那个时候，我们可以有自己的教法，很多佛菩萨、很多大德高僧可以来帮助我们弘扬这个法，这是真正的利益众生。所以大家一定要精进学法、精进修行，早日成佛，然后去辗转法

轮，这是最最殊胜的法布施。

第二个法布施就是讲经说法。跟有缘的众生讲经说法，遣除他们的无明黑暗，这也是最殊胜的一种法布施。很多人都认为，辗转法轮、讲经说法，自己现在还没有这个能力，所以做不到法布施。不是这样的，每一个人都可以做法布施，你也可以引导、指导一些众生。

发心很重要，在发心清净的情况下，将自己了解的，自己明白的、学到的东西都可以教给别人。依靠一个清净的发心来做这些法布施，也有不可思议的功德。

若是实在连这个能力也没有，也可以做其他形式的法布施。我经常跟大家讲，我们随时随地都可以跟一些众生结善缘，不要结恶缘。我们可以到山上、河水边，或者其它地方，唱诵观音菩萨心咒或者其它咒语。那里也有很多有形、无形的众生，他们一定都会听到，这样也能给他们种下善根，也能跟他们结上善缘，这也是法布施。

我们现在就要尽量和这些众生结善缘，给他们种善根。将来我们成佛的那天，他们都会成为我们的眷属。如果不这样做，将来我们成佛的时候，一个人在自己的刹土里没有眷属，多孤单啊！所以大家一定要和众生多结善缘，这是第一方面。

第二方面，现在虽然我们也想劝说这些众生学法修

行，但是有时候劝不动；我们也想饶益这些众生，但是有的情况下我们也无法饶益他们。可是我们可以默默地发誓，将来成佛那天度化他们；我们也可以默默地发愿，将功德回向给他们，愿他们能够早日遇到佛法，早日解脱成佛！这也是法布施，这样做也能和众生结上善缘。

我们还可以将功德回向给我们的冤亲债主、怨敌仇人、周围有缘分的众生以及所有的法界众生。这样，我们就是在随时地做法布施！

每个人都可以做法布施，主要是你想不想做、肯不肯做。能做法布施就能增长智慧，将来一定会智慧广大，能遣除众生的无明黑暗。这个也非常非常重要，大家一定要重视！

刚才我讲的这些，每一个人都可以做。不管是你有钱还是没有钱，不管是你有势力还是没有势力，不管是你有能力还是没有能力，不管你是在家还是出家，都可以做财布施、法布施。希望大家一定要珍惜这些机会，要重视这些善巧方便的修法。

第三种布施就是无畏布施。无畏布施就是爱护自他的生命，主要是在机缘成熟的情况下，保护众生的生命。——包括爱护自己和他人的生命，爱护我们身边的这些众生——苍蝇、蚊子、蚂蚁、蟑螂等等。

现在很多人家里都有特别多的蟑螂，你也可以爱护

它们的生命，把它们放生了，这样也有一定的功德。

夏天蚊子多，蚊子一定会来咬我们，这个时候我们能忍辱、能忍受，然后去爱护它的生命，这也属于是无畏布施。

还有，我们都非常讨厌苍蝇，它们飞来飞去染污我们的食物。但是我们可以忍，然后将它们放生，这也是爱护生命，随时随地都可以爱护生命。

有时自己发誓发愿爱护自他的生命了，虽然在实际行动上还没有落实；但是你有这种决心和愿力，也属于是无畏布施。

每个人都可以做无畏布施。在放生、护生的时候，哪怕你拿一块钱、一毛钱随喜。虽然它像一滴水一样微不足道；但是一旦将它放入大海，它与大海就是一个整体，也会和大海一样无穷无尽。我们每年不是都有放生活动么，大家应该随喜一点。不用太多，就像刚才说的那样，拿一块钱、一毛钱、一分钱也可以布施。这样也是护生，也是爱护自他的生命，这也属于是无畏布施。无畏布施的果报是健康长寿。

如果布施要成为波罗蜜多的话，我们一定要站在三轮体空的角度来做。不管是做财布施、法布施，还是无畏布施，能够站在三轮体空的角度，以无我的智慧、般若空性的智慧来摄持的话，才能成为布施波罗蜜多。所

以大家最好做一个三轮体空的布施，这才是真正最清净、最了义的布施。这是第一个行菩提心的学处——布施度。

持戒度：

无戒自利尚不成，欲成他利诚可笑，

故于三有无希求，守护净戒佛子行。

这个是受持戒律。我们作为修行人要受持戒律，因为持戒是一切功德的基础，犹如大地是万物的基础，所以非常重要。若是没有受持戒律，连自己都不能逃脱三界，摆脱轮回，更不用说利益众生或者度化众生了。连自己都没有解脱，怎么能让众生解脱呢？连自己都没有摆脱轮回，还说要饶益众生，救度众生，这是不可能的。所以，大家一定要受持戒律。

戒律一共分三种：断恶行戒、行善法戒、饶益众生戒。断恶行戒就是断除恶行，比如说断十种恶业，这属于是世间的戒律。如果我们连断十种恶业这个戒律都没有守护，没有做到，来生连人天的福报都得不到，所以这是最基本的戒律。

断十种恶业：

不杀生，不杀害任何众生的生命。

不偷盗，在未经别人允许、同意的情况下，不管是通过什么手段，将属于别人的东西据为己有，这就属于偷盗。

不邪淫，最好是断除所有的淫行。若是做不到的话，最起码也要断除邪淫。邪淫也分很多种，今天在这里不仔细讲，但是大家以后一定要去了解。

这三个叫身三种恶业。

还有口四种恶业：

妄语，也分好多种。说谎话，说假话，在没有意义的情况下，想故意欺骗对方，因这种心态而说一些假话，或者说一些谎话都属于妄语。

恶语，就是想伤害众生，说对方不愿意接受或者接受不了的话都属于恶语。有时在善意或者有特殊意义的情况下，可以说别人的一些过失或者坏话。但如果不是这样的情况下，想故意伤害对方，或者想故意扰乱对方的心，然后去说一些别人不爱听的话，说一些伤害对方的话，这都属于是恶语。

离间语，就是两舌，说一些挑拨离间的话。

第四个是绮语，就是说一些没有用的闲话，这都属于是绮语。

这四个叫口四业。

还有意三业：

第一个是贪心，贪图他人的拥有，贪念世间的一些福报，这都是属于贪。

第二个是害心，有想伤害对方的心。就是有那种恶

意，希望对方受到伤害、受到欺骗、堕落或者失败，哪怕有一丁点的机会都不错过，这种心态叫害心。

第三个是邪见，就是不相信因果，不相信三宝，不相信轮回，不相信佛说的这些道理。邪见有断见和常见。在这里不仔细讲，《百日共修》里也有仔细的解释，希望大家都看一看。

以上这些叫断恶行戒。

还有其它什么皈依戒、居士戒、菩萨戒、密乘戒好多好多种，在这里就不仔细讲了。自己所受的是居士戒，还是比丘戒、比丘尼戒，还是菩萨戒、密乘戒，大家心里肯定有数，然后一定要好好地护持这些，一定要好好地取舍这些，这个非常非常重要！

第二个就是行善法戒。这个主要是以身口意来多做善事，多修善法：不但不杀生，而且还能爱护自他的生命；不但不偷盗还能多做布施；不但不邪淫还要受持戒律；不但不妄语还说谛实话；不但不恶语还说悦耳语；不但不说离间语反而去化解他人的怨恨与冲突；不但不绮语反而还念诵咒语、经文、佛号；不但不贪心还修持舍心；不但不害心还修饶益心；不但没有邪见反而当立正念、正见，这叫行善法戒。

这是行十种善业。

还有很多其它的善事，大家都要尽心尽力地去做。

然后是饶益有情戒：通过各种手段来摄受这些有缘的众生，然后去饶益他们、帮助他们。你们作为居士，在家里也应该好好地饶益家人，让他们满意、高兴；让他们来了解佛法，学修佛法，这样也是一种饶益有情戒。

现在很多居士，一旦学佛以后，家也不要了，孩子也不管了，工作也不干了，到处乱跑，东跑西颠。最后的结果是，家也不像个家，人也不像个人。这完全是不如法的，不应该这样。

作为一个修行人，应该越修越安居乐业。饶益有情是什么意思？你的家人也是有情啊，你去饶益他们，让他们满意；多做家务，多干活，让他们高兴。我们要感动他们，感化他们，不应该和他们结怨恨，和他们发生冲突，否则我们永远度化不了这些有缘的众生。

下面是安忍度：

于求妙果之佛子，一切损害如宝藏，

故于诸众无怨恨，修持安忍佛子行。

这个是修安忍。若想获得美妙的佛果，得到非常殊胜的成就，一定要修忍辱。我们随时都要提醒自己生起嗔恨心的过失和修持忍辱的功德：嗔恨心有非常大的过患，忍辱有非常大的功德。所以我们不管在什么样的情况下，都应该修忍辱，不应该对众生生起嗔恨心。

“一切损害如宝藏”。对修行人来说，一切损害、

怨敌、邪魔，这些不悦意的对境都是好事，就像如意宝般非常非常难得。

我经常跟大家讲：我们遇到一种违缘，就能提高一个层次；遇到一种障碍，就能增长一种智慧。对于一个真正的修行人来说，这些羞辱、欺骗、殴打，这些疾病、磨难、坎坷、挫折，都是真正的如意宝！我们经历了这些，最后才能成就。

若是没有这些对境，怎么增长智慧啊？智慧是人与事之间磨练出来的。我们若是遇不到这些事情，遇不到这些逆境的话，怎样来磨练这颗心啊？所以对一个真正的修行人来说，这都是珍宝，真正的如意宝，所以大家一定要珍惜机会！

忍辱也是分三种：

第一个是“他人邪行之安忍”。主要是自己平白无故地受到欺骗与羞辱，或者受到殴打与折磨，这个时候要转为道用。不应该因为这个让自己沉溺在烦恼痛苦当中，应该让这些都成为修行上的助缘。

我不是经常跟大家讲么，其实这些敌人、仇人，伤害我们、欺骗我们，实际上是来帮助我们消业、还债、积福；让我们增长智慧，让我们成长、成熟、成就的。他们才是我们真正的恩人、真正的善知识。他们才能看到我们的缺点，指出我们的毛病。我们通过他们的指点

与引导，然后去改正自己的错误，这样我们很快能够转变、能够圆满。这是个良好的机缘，也是个良好的助缘。大家一定要珍惜，要明白。我们不应该烦恼、痛苦，应该转为道用，否则我们真的是个失败者。

第二个，“求法苦行之安忍”。就是为了修行，为了佛法，而忍受艰难困苦。

我们的佛祖释迦牟尼佛在因地修行的时候，为了四句佛法，他老人家在自己的身上点过一千盏油灯。为了四句佛法，他粉身碎骨，经历了好多好多磨难。我们有这么好的机缘，有这么好的学佛修行的条件，一定要珍惜！为了求法，为了修行，也应该忍受一切苦难，一定要修忍辱。

我们有时候让太阳晒着了，就不参加法会了；有时候让风吹着了，或者冷了，就开始不去坛城了；有时候身体不舒服或者困了，就开始不修了。不能这样！为了修行，为了佛法，应该不顾一切代价，不顾一切严寒酷暑、艰难困苦，拿自己的生命、身体来换取佛法，来换取智慧，应该是这样的。

对一个真正懂得佛法、懂得佛理，真正有修行的人来说，佛法是最珍贵的，比如意宝还珍贵！修行是最重要的，比生命还重要！但是很多人没有认识到，因为我们都没有希求正法的心。

在修法的过程中，我们都要观察自己：是不是像饥饿的牦牛吃草一般？我们大部分人，都像是在狗的面前放青草一般，根本没有兴趣、没有信心。这还是没有认识到佛法真正的价值与修行的重要性，也没有真正了解轮回的痛苦与解脱的利益。若是真正了解了这一切，不可能这样懈怠、懒惰。身体不舒服了，或者感冒了，就开始不修了。这么个小小的疾病算什么呀，应该是修行最重要！这都是“求法苦行之安忍”。

第三个：“不畏甚深法义之安忍”。为什么这样讲呢？很多人对一些甚深的法义不但没有信心，还有一些邪见。以前佛陀讲般若空性的时候，很多小阿罗汉都接受不了，都感到非常恐惧；然后吐血而亡，最后都下地狱了。我们现在对这些甚深法义，尤其是对密宗里很多方便、善巧的法门，不了解、不理解或者不太明白也不要紧，但是千万不能生起邪见，否则容易毁坏自己的慧命。所以，大家一定要注意。

这些大中观、大圆满、大手印的见解，尤其是密宗里讲的很多都是闻解脱、系解脱、听解脱、见解脱。但是现在很多人都怀疑：既然听一听就行了，佛为什么还要宣讲八万四千法门呢？众生的根基不同嘛。对一些有缘的众生来说，确实是闻解脱，确实是听解脱，确实是见解脱。但是对无缘的众生来说，不一定是这样。这个

是根据众生的因缘、福德而讲的。所以，大家一定要注意，一定要保持正见。要恭敬、要相信！不能对这些法有邪见，这叫“不畏甚深法义之安忍”。

现在真有这样的情况，有时讲密宗的一些方便法门的时候，很多人都有邪见，然后开始诽谤。这是自己的智慧与修行不够，对佛法的了解不够。八万四千法门，其中有小乘、大乘、密乘各种法门，都是根据不同众生的根基宣讲的，都是正法，都是佛法，不能诽谤。

现在很多人对密宗的一些法器，或者一些征象有不太好的看法。但是我们说过，这都是有甚深的含义与密意的，不是随便的，不是你想像的那样。大家一定要了解这些甚深的含义与密意。注意，不能因为自己不了解而去诽谤！这样很容易毁坏自己的慧命，断除自己解脱之命。所以不要轻易说是非，不要轻易评价，不要轻易说一些没有用的废话，这叫安忍度。

持戒度和安忍度都一样，若是要成为波罗蜜多的话，就像在布施度里讲的一样，一定要站在三轮体空的角度，用般若智慧来摄持，否则这些修行就不能成为波罗蜜多。所以大家一定要注意，一定要明白这个道理。

这都属于是行菩提心的学处。如果我们发心发愿了以后，不学修这些学处，这些统统都是空话，没有太多的意义。所以大家一定要坚信，一定要认真学修，一定

要老老实实、脚踏实地、一步步地、按次第地学修，这是我对大家最大的希望！

今天就讲到这里。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

《佛子行三十七颂》讲记十一

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天讲《佛子行三十七颂》的精进度：

唯成自利小乘士，勤如扑灭燃头火，

饶益众生功德源，具足精进佛子行。

“唯成自利小乘士，勤如扑灭燃头火。”意思是学修佛法的小乘行者，这些声闻、缘觉，仅仅为了自己能够了脱生死，能够摆脱轮回、摆脱痛苦而勇猛精进，犹如美女头上着火一般急迫的学修佛法。美女非常在乎自己的容貌，一旦头发上或者脸上着火了，会想尽办法竭尽全力地灭火，一刹那也不会停留。她不会有过一会儿、过一段时间再去扑火的想法。小乘行者为了自己的解脱，尚且如此勇猛精进、勤奋努力，我们为了自他所有众生的解脱，更应该精进，不应该懈怠懒惰、一拖再拖。这里主要讲的就是精进。

寂天菩萨在《入行论》里详细地描述过，精进的本

质主要就是喜欢佛法，对佛法有兴趣，有希求正法的心。若是没有希求正法的心，对佛法、对修行没有一种无比的欢喜之心，在表面上再精进、再刻苦也不算精进。因此，大家对佛法、对修行应该有兴趣、有信心。

我曾经也跟大家讲过，主要看你是否有希求正法的心。若是你有这样的心，一定能学到佛法，一定能解脱成佛，达到最终的目的；否则在表面上再精进，也不会学到真正的正法，也不可能达到最终的目的。学法的时候不应该像在狗的面前放青草一般不感兴趣，没有信心、没有急迫感；应该像饥饿的牦牛吃草一般用心，迫不及待地学修这些正法，去追求解脱与成就。所以，大家一定要培养对佛法的信心，这都非常重要！

精进也可以分三种：擐甲精进、加行精进、不满精进。什么叫擐甲精进呢？我们刚才说的那些小乘修行人，仅仅为了自己的解脱都会这样精进。我们为了自他的利益，为了所有众生的解脱，应该更加精进。

还有一些世间人，他们为了吃饱穿暖，为了世间一些微不足道的利益，和一些暂时的享受，白天不休息，晚上不睡觉，拼命地工作，就这样精进、努力地去做这些琐事。而我们为了永久的解脱，为了圆满的佛果，应该更加精进，不应该懈怠懒惰。

“擐甲精进”就是发誓发愿：从今以后不顾一切艰

难困苦、严寒酷暑，全力以赴地闻思修行，早日解脱成佛！若是真能从内心里、从骨髓里下这样的决心，做这样的决定，那么这些懈怠、懒惰，就不会控制、染污我们，这叫“擐甲精进”。

然后是“加行精进”，也叫行动精进。刚才是从心里发誓发愿，现在是要落实到行动上。学法修行不能一拖再拖，一定要抓紧时间，一分一秒也不浪费，犹如农夫怀里钻进毒蛇、美女头上燃火一般。农夫怀里钻进毒蛇的时候，他不会停留一刹那，会立即站起来跑掉；美女头上燃火的时候，她也不可能停留一秒钟，会立即想尽办法灭火。同样，我们学佛修行也要分秒必争、全力以赴。这种心态落实在行动上，身口意都能够精进，都能够真实取舍善恶，这才是真正的加行精进，也可以说是行为精进。

“不满足精进”是我们在学法、修行的过程中，明白一些道理、获得一些成就的时候，不满足，不骄傲，不生起傲慢。心里应该想：很多佛菩萨、大德高僧仅仅为了四句佛法，也要付出那么大的代价。他们在学佛修行的过程中那么艰苦，还依然刻苦精进。我们作为凡夫，虽然不如他们；但是作为追随者，我们应该把他们当作自己的榜样，当作学修的对境，更加精进、勇猛地学修。我们不应该明白一点道理，得到一点成就，就心意满足

了。应该直至佛果、直至圆满的时候，才可以停止闻思修，之前一刹那也不能停止。一定要精进、持之以恒地学修佛法！这叫不满精进。

不满精进也很重要。现在有的人看了几本书，听了几张光盘，明白了一些道理以后，就觉得自己很有知识，很有智慧，很有修行。然后就不学不修了，开始拿佛法来衡量别人、对治别人，找别人的一些缺点和毛病。这都是错误的，不应该这样！我们应该把自己放在最低处，把他人放在最高处，随时随地调整自己的心态，随时随地把佛法纳入到自己的相续中，把相续和佛法融合在一起。这样勇猛精进地学法修行，这叫不满精进。

对佛法有信心，有兴趣，有希求正法的心，这个非常重要。这就是精进的定义，也可以说是精进度的定义。跟前面讲的一样，般若蜜多就是空性智慧。能够用般若空性智慧来摄持，能够站在三轮体空的角度来精进的话，这样才是精进般若蜜多。这就是精进度。

禅定度，也叫静虑度：

当知止观双运理，以此摧毁诸烦恼，

真实超越四无色，修习禅定佛子行。

禅定般若蜜：禅就是专注，定就是不散乱。我们的心能够专注于正知正念上而不散乱，这也是一种禅定。但这也有世间的禅定——比如四禅八定，也有出世间的禅

定，它是三乘行者所修的禅定。

但在这里讲的是止观双运。止就是静止，观就是胜观。“以此摧毁诸烦恼”，就是要双运，这样才能摧毁、断除所有的烦恼，这个至关重要。胜观就是空性的智慧，三轮体空的智慧，无我的智慧。静止和胜观要双运。若是没有智慧来摄持，不能断除这些烦恼，也就不能超出三界，这个非常非常的重要。

现在修禅的人也不少，但大都是在无记的状态中，根本不是出世间的禅，也不是静止和胜观双运的禅。他们入定的时候感到非常清净、非常舒服。但是出定以后，烦恼依旧、习气依旧。这是因为他们没有胜观，没有用空性智慧来摄持，所以不能降伏、断除烦恼。

“真实超越四无色”。四无色就是空无边处、色无边处、无所有处、非想非非想处，这属于是世间最高的禅定。声闻主要修的是人无我的智慧，缘觉证悟了人无我和法无我的一半，菩萨才通达了人无我和法无我的境界。这些才算是胜观，这种禅定才是真正的出世间的智慧，这样才能对治、降伏烦恼。之前参禅境界再高，也只能得到四无色界的一些境界；却只能转生到无色界当中，不能超出三界。

现在很多人修禅的时候，都要求自己不能有任何念头，不能有善的念头，也不能有恶的念头；然后在这种

无想、无记的状态中安住。这样做有两种结果：若是没有行善断恶的话，只能转生为傍生或者饿鬼；有行善断恶的基础，只能转生为长寿天这些天界，这非常危险！所以大家一定要注意，一定要止观双运。我们现在主要是观修，不是静修。现在很多人正在修加行，这个时候也有静修；但是静修少，主要是观修。

我们现在了解人身难得、寿命无常、轮回过患、因果不虚，我们能够把自己的心，专注于这种认识和正见当中不散乱，这也是一种禅。其它的修法，皈依、发心、金刚萨埵、曼茶罗、上师瑜伽也是，若是能够把自己的心安住在相关的内容上，也是一种禅定。尤其是修金刚萨埵、曼茶罗和上师瑜伽的时候，能够站在三轮体空的角度，这是最最殊胜的禅定。

我们经常讲，无论修什么法，仅仅念一句“阿弥陀佛”也要用三个殊胜来摄持。这里也有正行无缘，不执着所有的缘法，才是真正的正行无缘。

禅定也可以说是静虑，分三种：

凡夫行静虑、义分别静虑、缘真如静虑。凡夫行静虑属于是世间的一些禅定，对于觉受的美味非常执着。

义分别静虑对觉受的美味没有太多的执着，但是对空性非常贪着、执着，执着于空性见，认为这种见解能对治一切烦恼。

缘真如静虑就是对空性、对觉受都没有执着，了达空有无二、现空无二的境界，能够真正远离一切戏论，这个智慧境界是最最殊胜的禅定。我们在大圆满里主要讲，把自己的心安住于本来具有的觉性当中不散乱，这是最最殊胜、最最了义的禅定。

智慧度：

若无智慧以五度，不得圆满菩提果，

故以方便三轮空，修持智慧佛子行。

若没有将万法抉择为空性的智慧，只依靠布施、持戒、安忍、精进、静虑这五度是无法圆满如来正等觉的果位，所以智慧非常重要。

《入行论》里也讲过："此等一切之佛为智慧说"，布施等是佛陀为了现前智慧般若蜜多而宣说的。如果没有智慧度，六度就无法圆满，也不可能获得佛果！也就是说，布施、持戒、安忍、精进、静虑，这些都是为了能够生起智慧而宣说的。若是没有智慧的摄持，都不能成为般若蜜多。这个在《三主要道论》里也讲过，若是只有出离心和菩提心，而没有证悟空性的智慧，也不能断除轮回的根。在这里也是这样讲，若是没有智慧般若蜜多，只靠其它的布施等五度，不能圆满佛果，不能解脱成佛，所以这个非常非常重要！

"故以方便三轮空"，以三轮体空的境界、智慧来

摄持。比如说我们做布施的时候，布施者、布施的东西、所布施的对境都要视为空，这属于是三轮体空。

我们修金刚萨埵除障法的时候，修行者自己、所修的法、对境金刚萨埵都是空性的，都不是实有、真有，都是如幻如梦的。

断惑的时候，所断、能断、断法都是空的。

取智慧的时候，能取、所取、所取的智慧都是空的。

有这样的见解，能够站在这样的角度，这才是真正的了义、真正的修行，才能达到最高的境界，才能证得圆满菩提果。

智慧也分三种：闻慧、思慧、修慧。

闻慧是通过听闻而得到的智慧。

思慧是通过思维而得到的智慧。

修慧是通过修行而得到的智慧。

通过闻慧才能产生思慧，通过思慧才能产生修慧，这都是有次第的。闻思修非常重要！

我们现在很多人也学法修行，但是只听闻没有思维：有的只有闻思，但是没有修行；有的根本没有闻思就开始修行。这都是错误的，都是盲修瞎炼，不可能得到任何成就。所以大家一定要先听闻，然后再去思维，最后再去修行。佛、上师、善知识们所讲的每一句，都要牢记在脑海里，融化到血液中，落实在行动上，这才是真

正的修行！这也非常非常重要！

闻慧、思慧、修慧，这三个是有次第的。后一个靠前一个生起，都是有因果关系的，没有足够的闻思不会有修行。大家一定要重视闻思，不要着急去修。有足够的闻思，然后再去修行这样才能真正得到法益，才能真正解脱、成佛，这个非常重要！

现在很多人根本没有闻思就开始念佛，坐禅，念咒修本尊。念佛有念佛的方法，坐禅有坐禅的方式，持咒有持咒的仪轨。你什么都不知道，没有传承，也没有按仪轨，也不知道仪轨的内容。这三个等持都不懂，然后去念咒修本尊；再努力、再精进，都是徒劳无益的，不会有任何结果，也不可能成就。

大家首先要有足够的闻思。念佛也有念佛的方式方法，不是会念“阿弥陀佛”四个字就是念佛了。清净、平等、自在、随缘、念佛，——这才是真正的念佛！我们首先要有出离心，然后要有菩提心，最后要有证悟空性的智慧。有了这三个要义，有了这三种修行，再去念佛，这样我们才能往生，才能解脱。

现在很多人都修禅宗，但最起码要有明心见性的基础。想明心见性，必须得有出离心、菩提心，然后才能有证悟空性的智慧。若是没有过这三个关，没有掌握这三个要义，无法能够修禅。若是没有真正的正知正念，

在无记的状态中修禅非常非常危险，一定会丧失今生解脱的机会。所以大家一定要重视，一定要牢记，一定要注意！

持咒修本尊也是一样。我以前也和大家讲过，真正修密宗、修金刚乘的时候，五种圆满是基础，两个次第是方法。在五种圆满的基础上，通过两个次第，然后持咒修本尊，最后才能成就本尊，不是随随便便就能成就本尊的。现在人非常愚痴、颠倒，一开口就问自己的本尊是谁，求本尊法，然后去修本尊法，这完全是错误的。连基本的道理都不懂，连最基础的修法都没有，怎么修本尊？不可能的。所以大家一定要先修好这些加行，明白最基本的道理，修好最基础的法，然后再进一步修，这才是捷径。这样才能更快速、更容易实现目标，这都非常非常重要！

“修持智慧佛子行”，修智慧般若蜜多是佛子行。布施、持戒、安忍、精进、静虑，最后是智慧度——这六度都属于是行菩提心的学处。我们每天通过发心仪轨发愿菩提心和行菩提心，都发心、发愿了，所以不能不这样做。

如果我们发心、发愿了却没有尽力去做，那我们所发的愿是空愿，没有任何意义，而且还会有一些过失。所以大家一定要尽心尽力地做、尽心尽力地修，一定要

精进、努力，这个也非常非常重要！

今天就讲到这里。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

《佛子行三十七颂》讲记十二

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天讲行菩提心学处之二——修学经中所说四法，此部分又分四：（一）、自观自之错误而断除；（二）、断除谈论菩萨之过；（三）、于施主断除贪恋；(四)、断除说粗语。

自观自之错误而断除：

若未观察自错误，以法形相行非法，

是故恒时审自己，断除过患佛子行。

意思是，我们作为修行人，若是不经常、不随时随地观察自己的相续的话，也许自己的思想和言行会与佛法背道而驰。所以我们一定要经常观察自己的相续，拿佛法来衡量自己、调整自己。如果自己的相续与言行与佛法不相应，没有将佛法纳入到自己的相续中，表面上再精进也不会有任何成就。

现在很多学佛人的行为都非常不如法，社会上对佛教的评价也不是很好。作为一个修行人，作为一个佛门

弟子，不能成为佛教的油子。无论在何处，在家里、在单位，还是在其它地方，一定要好好表法。

现在社会上对佛教也有很多评价，有一些邪见，甚至有很多诽谤。这不是佛法的问题，是一些修行人自己的问题。应该是依法不依人，不能用个别人的行为来衡量佛法，也不能拿凡夫的思想和境界来评论佛法。但是现在社会上的很多人，对佛法没有丝毫的了解与研究，只看一些学佛人的言行、思想和素质就错误地评价佛法，对佛法的影响也不是很好。

说实话，在这个世界上，在所有的宗教当中，在所有的教育当中，佛法是最究竟、最了义、最圆满的。我们的本师释迦牟尼佛，他老人家有至高无上的智慧，对社会、对整个人类有非常大的帮助与贡献。

但是就目前来看，佛教整体发展也不是很好，也不是很快。现在整个世界也有很多宗教，也有很多教派。但是佛教的教派之间，传承之间，师徒之间，小乘和大乘之间，显宗和密宗之间，东传和汉传之间，汉传和藏传之间，互不团结，互相排斥。导致佛教不仅没有发展起来，而且还越来越落后了，这都是我们这些学佛人造成的。

为了整个佛教，也可以说为了整个社会，我们应该团结起来，互相尊重、互相帮助，这样我们才会有更大

的发展。佛法——尤其是正法，才可以继续保存下去；否则佛教很快就会消失、毁灭的。作为佛门弟子，每个人对此都有重大的责任。我们每个人都一定要引起重视，都要从自身做起，团结起来，好好表法，这样我们就能把佛法，尤其是把正法弘扬起来。我们这样做了，尽管处在末法时期，也能利益很多很多众生。

现在很多学佛人修行都不如法。信佛了，学佛了，家庭、身体等各个方面都没有太大的转变，甚至身体越来越不健康，家庭越来越不和睦。有些人信佛、学佛以后，家也不要了，孩子也不管了，工作也不干了，整天把自己关在一个屋子里；或者到庙里、山上，什么也不顾，光念佛诵经。

一说学佛不能贪执一些事物，就开始不讲卫生，不讲营养，也不活动了，整天在房间里马马虎虎地坐着。我以前也讲过，有静功也要有动功。自己既没有静功也没有动功，整天也不活动；吃的既不讲卫生，也没有营养；最后身体承受不了了，垮了，出现了各种疾病，然后灰心退步了。

这些不如法的行为，对社会的影响也不好。很多人都说："你们学佛人怎么还有这么多病？你是个修行人怎么还有这么多灾？"这都是自己给自己造成的！学佛了以后不是不讲卫生，也不是不讲营养，也不是不能活动。我经

常跟大家讲，为了健康，该休息还得休息，该吃饭还得吃饭，该活动还得活动。若是我们没有一个健康的身体，怎么能学法修行呢？为了能更好的学佛修行，我们可以吃好、穿好、休息好。一定要把自己的身体保护好、保养好。有了健康的身体才能精进修行，才能解脱成佛。

家庭方面也是，一说信佛、学佛，然后就什么也不顾了，孩子也不要了，家也不管了。今天跑这个寺院参加法会，明天又跑那个寺院参加法会。今天到这里接受灌顶，明天又到那里接受灌顶。连最基本的佛理都不懂，最基础的修法都没有，到处瞎跑，东撞西撞，东跑西颠，这叫修行吗？

相续根本没有成熟，然后还到处去接受灌顶。接受一次灌顶，会受很多很多的戒律，但是根本不知道什么叫灌顶。上午接受灌顶，下午就犯戒；今天接受灌顶，明天就犯戒。不知道接受灌顶以后要受持何种戒律，也不知道接受灌顶以后要守护何种誓言。

有的还说："我到藏地，到那些寺院，接受了好多好多灌顶，接到了一百多种灌顶。"别人问他接受的都是什么灌顶，都不知道！哪有这样接受灌顶的？这样能得到灌顶吗？

灌顶有好多的要求：对上师的要求，对坛城的要求，对弟子的要求。不是随随便便参加一个法会，做一些形

式上的东西，就可以得到灌顶了。哪有那么容易啊？根本不知道这些，到处瞎跑，到这里、到那里，甚至到藏区。在这个上师面前接受口诀，在那个上师面前又接受口诀。什么叫口诀？什么叫窍诀？令你证悟、令你开悟的方法叫窍诀。你开悟了吗？证悟了吗？在你的耳边悄悄地说几句，在你的身边默默地念几句，这叫窍诀啊？哪有这样的窍诀啊！

就这样到处瞎跑，结果搞得家不像家，人不像人。家里人都有意见，家庭越来越不和睦，很多人可以说是家破人亡了。现在为什么一些学佛人，处理不好家庭关系，甚至离婚的这么多呢？就是学佛修行不如法。

作为修行人，应该利益众生，更应该利益身边最有缘分的众生。作为修行人，不应该伤害众生，更不应该伤害身边最有缘分的众生。你做到了吗？连自己身边最有缘分的众生都没有度化，哪有这样修行的？这都是不如法的行为造成的。

作为一个真正的修行人，如果你真有智慧、真有修行的话，家庭不可能不和睦。你不是要利益众生吗？你不是要不顾一切地饶益众生吗？你不是要不求回报、没有要求地帮助众生吗？若是你对他们有真正的慈悲心，若是你对他们有真心的关怀，他们还能不满意，还会挑你理吗？

我经常跟大家讲，我们要教化众生、要感动众生；但是要用实际行动让他们感动，这就是修行！可我们现在却不是这样，越修身体越不健康，越修家庭越不和睦，越修工作越不顺利，根本不知道尽职尽责是一个修行人应该做的。

修行就是了缘、了债、了生死。了缘，不管是什么样的缘都要了。还债，不管是什么样的债都得还。如果你把自己的生活、工作，自己应尽的责任、义务都当作修行，还能不顺利吗？缘没有了，债没有还，怎么能了脱生死？什么叫了缘？真正尽自己的责任、尽自己的义务照顾家人，这叫了缘，也叫了债。如果学佛修行了以后，却什么都不好了——身体不好了，家庭不和睦了，工作不顺利了，这是修行吗？哪有这样修行的啊？

若是你真有修行，真学佛了，应该是身体越来越健康，家庭越来越和睦，工作越来越顺利。因为我们要解脱，就要从生活中、工作中解脱。一切顺利了，一切吉祥了，这叫解脱。生活圆满了，工作圆满了，一切圆满了，这才是真正的大圆满！

真的要观察，若是不仔细观察，自己的所思所想、所作所为就会与佛法背道而驰。虽然在表面上皈依了、修行了，今天念这个经，明天念那个经；今天参加这个法会、明天又参加那个法会。表面上看很精进、很虔诚，

但都是在“行非法”。没有正确的发心，没有正确的取舍，所做的一切都是不如法的；不但没有功德，反而会有很大很多的罪过。

但是很多人真的不懂佛讲的这些最基本的道理。因果与轮回我们懂了吗？深信了吗？若是真的深信因果，你还会在遇到一些挫折、遇到一些坎坷的时候怨天尤人吗？若是你真的深信因果，你还会继续造业吗？连最基本的道理都没有弄明白，连最基础的修法都没有，然后还说：我是念佛的，我是修禅的，我是修密的。

什么叫密宗？什么叫金刚乘？密宗、金刚乘分外密、内密。外密分事部、行部、瑜伽部；内密分玛哈瑜伽、阿努瑜伽、阿底瑜伽。各自都有不同的见地与见解，都有不同的修行与行为，都有不同的结果。你懂吗？不懂，还说我是修密的。只会念一句咒语，就开始修密了？参加了一两次会供，一两次灌顶，就修密了？有那么容易、有那么简单吗？统统都是自欺欺人，哪有这样修密的？

密宗里主要强调的是大光明的境界。要了达、要证悟大光明的境界，首先必须有出离心，然后是菩提心，最后是证悟空性智慧。有了显宗里讲的般若空性智慧的基础，才可以证悟大光明的境界，否则不可能！

现在很多人只是看了几本书，听了几张光盘，懂得了一些皮毛上的东西，然后就开始不懂装懂，到处瞎说，

忽悠众生。真的，很多人都特别爱耍聪明，特别爱装，特别喜欢到处乱说。这两年还稍微好一点。以前我刚到汉地的时候，很多人有好多邪见。对佛法尤其是对密宗、对藏传佛教有很多看法，这都是错误的。

密宗也分好多乘。外密讲的和内密讲的，事部讲的和行部讲的都不同。你不能单独拿一个观点来涵盖所有的密乘，也不能单独拿一两句话来概括所有的密法。以前这样的现象非常多，这两年好多了。以后你们对藏传佛教，尤其对密法的了解会越来越多，还会明白很多，还会更好一些。

刚才讲了这么多，就是要提醒我们，作为一个修行人，一定要时时刻刻观察自己的相续，要把佛法纳入到自己的相续中，言行和佛法要相应，不能背道而驰；否则，不但没有功德，反而会有很多罪过；不但不能解脱，反而会堕落恶趣。这样我们就白白地浪费了暇满的人身，白白地浪费了这么好的学佛修行的机会。所以大家一定要时时刻刻观察自己的相续，拿佛法来衡量自己，拿佛法来纠正自己，拿佛法来调整自己的心态。

断除谈论菩萨之过：

以惑谈他菩萨过，则将毁坏自功德。

故于大乘诸士夫，不说过失佛子行。

惑就是烦恼。以惑就是以贪心、嗔恨心、傲慢、嫉

妒来诽谤他人，尤其是诽谤菩萨。诽谤一次菩萨的罪过，相当于杀害三千大千世界所有众生的罪过，非常可怕！所以一定要注意，尽量不要说别人的过失。佛菩萨为了度化众生，所化现的形象是各种各样的，我们不知道佛菩萨在何处。

经常跟大家讲，没有登地之前，我们没有资格评价别人。因为我们没有分辨真假、分辨好坏、分辨善恶的能力。我们从表面上看，或者通过言谈举止来衡量他人是完全错误的。大德高僧、佛菩萨们的行为方式也是五花八门、各种各样的。

以前印度很多大德会以各种形象示现。有的形象为渔夫，有的形象为妓女，有的形象为猎人。比如：萨热哈是个猎人，帝洛巴是个渔夫。还有很多大德高僧都是这样，真的无法衡量。当时寂天菩萨在印度的那烂陀寺学习的时候，在表面上看学佛也不精进，每天就是吃、拉、睡。那烂陀寺的僧人给他起个外号叫“三想者”，因为他只有这三种想法。那些僧人学历都非常高，都有讲经说法的能力，他们每天轮流讲经。他们认为寂天菩萨什么也不会，什么也不懂，因为他也不闻思，学佛也不精进，整天除了吃就是拉，除了拉就是睡，没有别的事情可做，人们都特别看不起他。

寺院轮流讲法，僧人们故意把他也排上了，实际上

就是想羞辱他。轮到他讲的时候，他坐到法座上跟大家说："我今天讲以前讲过的法，还是讲以前没有讲过的法？"僧众们都在心里笑话他，然后就说："你呀，今天一定要讲以前没有讲过的法。"然后他就开始讲《入行论》。大家一听，特别了不起嘛！后来他就直接飞走了。就是这样的一个大成就者，在行为上、表面上看，是一个非常懒惰、懈怠的人，但实际上他是一位真正的大德高僧、大成就者。其实不管是在印度，还是在藏区好多大德高僧都是这样，行为上看比较不如法，但是他们的内心非常清净。

佛在经中也讲过四种成就者，其中一种是外表没有成熟，但是内心已经成熟了。这种人内心非常清净，非常成熟，但行为不一定很如法。所以我们通过他的言行、做法，或者一些形式上的东西是无法能够衡量他的内在的，除非有他心神通。但是有他心神通也不一定能衡量那些无漏的功德。

佛经中讲过：一地菩萨无法能够衡量八地菩萨的境界。所以我经常跟大家讲：我们不能说别人的长短，不能评价别人，这个问题也是非常突出。现在不管是在哪个场所，都有些修行人爱谈论他人的过失、长短。说这个人修得好，那个人修得差；说这个人做得如法，那个人做得不如法。你怎么知道如法不如法啊？你凭什么衡

量、判断啊？光靠一些直觉，你作为一个凡夫，有那么大的能力吗？光靠这双肉眼，能看到什么？连墙外面的东西都看不到，能看到别人的内心吗？能看到别人这些有漏、无漏的功德吗？凭凡夫的直觉，能衡量什么，能知道什么呀？

在一个真有修行的人面前，我们都是一群聋子，一群瞎子，一群疯子！什么也听不见，什么也看不见，什么也不知道！连我们自己的思想、精神都不正常，还说别人呢！说别人的过失、长短，本身就是一种过错，而且还容易诽谤到佛菩萨。有一种说法："佛和贼不知道在何处。"我们看不出来贼在哪里，同样，也看不出来佛在哪里。佛菩萨为了度化众生，也有化现成狗、猪、苍蝇、蚊子的时候，所以我们不能轻易伤害众生，也不能轻易评说众生的过患。若真的我们有幸遇到了一位菩萨或是一位成就者，却诽谤了他们，那怎么办啊？所以，大家都要注意。

作为一个修行人，最好做到"不谤不赞陌生人，不赞不谤陌生师。"在不了解、不知道的时候，可以不去赞叹他，也不能诽谤他。这都非常重要！现在有些人的言行有点太过分了！不仅说道友之间的长短，甚至还说一些大德、法师的长短。这个法师讲得好，那个法师讲得不好；这个法师做得如法，那个法师做得不如法；然

后还说这个活佛、那个活佛的。

现在社会上对活佛的评价也不是很好，都认为这些活佛一代不如一代，我不是这样认为的。众生的福报越来越浅薄了，所以示现给我们的就是这样的。我们认识不到，感觉不到。都是唯心所现、唯识所变，都是我们自己的心。我认为不是这些活佛、法师一代不如一代，而是我们自己的福报和善根一代不如一代。应该恭敬他们，应该将一切观为清净，不应该说这些过患，说这些长短，没有必要。你说他的长短，对你有什么好处啊？说他的过患，你就有功德了？刚才在这里讲，“则将毁坏自功德”。这样做很容易毁坏自己的功德，很容易消尽自己的善根，很容易丧失自己的慧命啊！你为什么要冒这么大的险呢？对你没有一点一滴的好处，你为什么非要做这么危险的事情呢？

我希望大家在没有登地之前，不要轻易去说别人。什么叫善，什么叫恶；什么叫好，什么叫坏；什么是正的，什么是邪的，你有这个分辨能力吗？若是分辨不出来，最好别说。管好自己，调整好自己的心态就行了。能够摄受自己的三门，能够保持清净就可以了，所有外境就都包括在自己的清净心里了！真的，没有必要说他人的长短、过失。你能得到什么利益啊？就是造恶业、无意义的，就是愚痴。所以，若是大家真心想学佛，真

心想修行，真心想解脱，真心想成佛的话，一定要依教奉行，一定要如理如法地去做！尽量不要去造这些业。这都非常重要！

今天就讲到这里。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

《佛子行三十七颂》讲记十三

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天讲修学经中所说四法之于施主断除贪念：

为求利养相互争，失坏闻思修事业。

故于亲友施主众，根除贪执佛子行。

在这里讲的是对亲友、对施主的贪执都要断掉。现在很多出家人非常贪执施主，尤其是贪执有钱、有能力、有势力的居士。经常跟他们联系、交流、接触、搞关系，没有别的目的，就是为了利养。在家人主要是贪执亲友，尤其是贪执对自己有利、有帮助的亲友，也是为了利养。作为修行人，无论是在家人还是出家人，统统要断掉这些贪执。否则，对自己的闻思修有一定的障碍，对今生的解脱也有非常大的障碍。

我们要观察自己的相续与心态，我们是以什么样的心态来与这些人交往的？如果是为了修行、为了对方，

这样也不会有什么过失。比如说，你经常跟他们联系、沟通、交流，对自己的学法修行有一定的好处，可以这样做。或者，他们虽然有钱、有势、有世间的一些福报，但是他们没有遇到佛法，不懂佛理也不修行。你悲悯他们，以悲心来摄受他们。为了调整、转变他们，为了让他们也能了解佛法、得到解脱，你跟他们沟通交流，跟他们接触、搞关系，这都是允许的，也可以说是必要的。

这里讲的是，在没有特殊意义的情况下，为了自己的利养，为了暂时的利益，去和这些人联系、交往；不但没有功德，反而还有一定的障碍，有一定的罪过。所以大家一定要注意，要分辨清楚，要如理如法地取舍，这个非常重要。

现在很多人就是为了利养。很多出家人也是，对这些施主、施主家有非常严重的贪执，经常患得患失。怕失去这些，怕对方不高兴，怕不联系、不搞关系，自己没有供养；然后经常打电话，经常给他们寄东西等，这样是一种过失。

作为修行人，作为出家人，你好好发心，真心去利益众生，这样十方众生自然都会恭敬你、供养你。你真正能够发心、出家，就已经成为了所有人天的福田了；众生自然而然就会恭敬你、供养你，没有必要去执着一两个居士或一两个施主。

作为一个在家人，如果你发心了，认真学修了，真有成就的那天，你也会成为所有人天的福田；也可以说是成为所有人天的导师。这些恭敬、供养、暂时的利益自然而然就有。

现在很多出家人，包括很多法师非常执着一些施主，尤其是执着一些有钱的居士。很多出家人、法师通过各种手段，想办法让他们皈依自己，甚至互相争抢：这是我的施主，不允许到别的寺院，不允许到别的道场，就是怕失去他们的供养。现在有些出家人找到了、结识了一些有钱的居士，然后就舍不得他们，经常跟他们联系；给他们寄东西，想办法让他们高兴。他们高兴了，自己不就有钱了么，这种情况真的不是很好！

有一句俗话：修行在山洞，饮食往上滚。有一种真正的修行人在山洞修行，他们不出山洞，但是吃的、穿的、用的自然而然会有，所有需要的东西都自动往山上滚，有人会自动往山上送。所以，作为一个出家人不用去追求这些，没有必要去执着这些。不用愁穿、愁吃、愁用，到时候自然而然就来了。我经常跟大家讲，世间的名闻利养、暂时的利益、福报，就像灰一样，你好好发心学佛修行，这相当于点火。你把这个火点上，灰——这些世间的利益，自然而然就有了。

现在有些大德高僧、修行人，他们有名声，有势力，

又有权力。尽管他们所追求的、所需要的东西并不是这些世间的福报，但这些都是自然而然就来的。你们老老实实地修行，世间的福报到时候自然就有，没办法，不要也有。若是你命中或者是阿赖耶识中有这些因缘，你想躲也躲不开；若是你自己的命中、阿赖耶识当中没有这些，你想追也追不到，再想得也得不到！尽管我们学佛修行的目的并不是追求这些，而是追求解脱、追求圆满佛果；但是如果我们好好学佛修行了，暂时的这些利益、世间的这些福报自然而然就有了。

我以前说过，修来的福报和求来的福报不一样。求来的福报始终都是痛苦、都是烦恼：先是求不得苦，后来虽然得到了，但还是一种烦恼。怕失去，然后去守护，最后也是痛苦，“爱别离苦”嘛！修来的福报不是这样，因为没有求过，是自然来的，所以没有求不得苦。在享受的过程中也是自然的，因为不执着它，所以没有这些患得患失，也不怕失去它。因而在享受、拥有的过程中也没有烦恼、没有痛苦。修来的福报是无穷无尽的，是恒常不变的；没有爱别离苦，始终是幸福、快乐，真的不一样！大家一定要取舍清楚，好好发心。

我们还是发心不到位。如果发心真正到位了，世间的这些福报自然而然就有。我们现在虽然也发心，为了建庙，为了供养上师，为了慈善事业做生意，但最终还

是为了自己。这就是发心不纯净、不真诚！发心还是有问题，因为什么呢？因为我们还没有破除、断除我执，掺杂了这个“我”，所以做事始终不成功。你已经发心了，还烦恼得不得了，操心得不得了，痛苦得不得了；整天愁眉苦脸的，这就说明了你发心不清净！若是发心清净了，应该随缘，不可能因为这个烦恼、痛苦。你真是为了供养上师，真是为了建庙，真是为了慈善事业，这是纯善，完全是付出。它能给你带来烦恼、痛苦吗？不可能！就是发心不到位，发心不纯净。

大家不要再欺骗自己。若是你有这个愿力，有这个福报，到时候一定会成功，一定会实现愿望！若是自己没有这个愿力，没有这个福报，就会非常失望，不可能成功。其实，没有这些也没关系，不是必须要拿很多东西，也不是必须要拿很多钱来做善根、修福德。想要积累善根、福德，还有其它的方法。我们的修法当中为什么有个古萨里修法呢？古萨里是乞丐的意思，就是乞丐修的法。它不仅仅是我们仪轨里的那个古萨里修法，还有其它好多种。

富人有富人的修持方法，穷人有穷人的修持方法；在家人有在家人的修持方法，出家人有出家人的修持方法。如果你是个穷人，却非要求自己和富人一样，去做功德，积累善根，这完全是错误的。作为一个富人，却

要求自己像穷人那样修行，也是错误的；如果你是个出家人，却要求自己像在家人那样修行，也是错误的。如果你是个在家人，却要求自己像出家人那样修行，也是错误的。

我不止一次地、反复地跟大家强调过：各有各的缘，各了各的缘，随缘度日。如果今生今世你是个穷人，这也是你的缘分，你必须得了这个缘；不要因为自己穷就不修行，就不学佛法。如果你是个富人，这也是你的缘分。不要因为有这些条件，就去消耗自己的福报；用这些钱财、势力去造业。这也是你的缘分！出家和在家也是如此，各有各的缘，各了各的缘，各尽其责这叫修行。在家人不能要求自己像出家人那样，出家人也不能要求自己像在家人那样。否则不乱套了，不就完了么！不是必须要出家才能学佛、成就。大家一定要明白这些，然后好好地取舍。

下面是断除说粗语：

恶言刺伤他人心，亦失菩萨品行故。

莫说他人不悦词，杜绝粗语佛子行。

说恶语、粗语，说不悦耳语，说让别人伤心的话，第一恼害众生，第二会失去菩萨的行为与品德。有的人特别爱说粗语，经常骂人；尤其是现在，这种现象特别严重，也许是末法时期的一个象征。很多人专门训练自

己骂人，而且出口成章，非常流畅。说一些正确的道理时却张口结舌，一句话也说不出来。真的，让你讲法、说法都说不出来；让你谈体会、谈心得，都是呆若木鸡！要说一些乱七八糟的，尤其要说一些粗语，说一些骂人的话，那个时候非常有力量，非常聪明，非常有口才，滔滔不绝——也有这样的人。所以，我们作为修行人，从今以后不能说粗语，更不能恶口骂人。

如果说话不注意，会有非常严重的后果。现在人与人之间，地区与地区之间，民族与民族之间，国家与国家之间有很多的矛盾与冲突，都是怎么引起的？很多时候都是因为说话不注意，什么都说。

国家与国家之间也是这样，现在有些国家的媒体不说真话，也不反映真情况。胡言乱语、瞎编乱造，什么都说，于是就发生了很多的冲突与矛盾。我们作为修行人，说话要注意：不要说这些长短、是非，不要说这些粗语，更不能说一些恶语。

佛、上师也是这样教导我们的。我们的上师如意宝快要圆寂的时候，给我们留下最最珍贵的教言是：第一、不要扰乱众生的心；第二、不要动摇自己的决心。如果我们经常说是非、长短，说这些粗语、恶语，都是在伤害众生，恼害众生，也就明确地违背了佛与上师的教言。这样怎么能得到上师的加持？怎么能得到善神护法的护

持呢？善神护法是护持善法的，是护持真正修行人的。

什么叫修行？什么叫佛法？佛法只有两种，一个是教法，一个是证法。我们怎样去学修佛法呢？我们要闻思教法，禅修证法。我们对教法有闻思，对证法有禅修，这才是真正的学佛修行，才是真正的弘法利生。不管是在自己家里，还是在道场，在坛城，说话一定要注意；尤其是坛城与坛城之间，道友与道友之间，上师和弟子之间，不能搞一些不和睦的事情，说一些破坏僧团、破坏上师与弟子之间的关系、团结的话。这个过失非常严重！

破和合僧是无间罪啊！尤其是破坏师徒之间的关系——密宗里讲，这是最最严重的罪过！大家一定要注意，别说这些长短，别搞这些是非。到上师这边说一套，到道友那边说一套。破坏师徒关系，破坏道友关系，破坏道场与道场之间的关系；这样做直接毁坏了他人的慧命，直接扰乱了坛城、道场的清净。道场就是坛城，坛城就是佛国。你好好想一想，你污染了佛国，这个罪过难道不严重吗？你破坏了道友、师徒之间的关系，这不毁坏了他人的慧命吗？这些罪过不是一般的罪过，而是非常严重啊！所以大家一定要注意。

我说过，共修有利益，但是也有弊端。什么事情都是有利就有弊。利越大弊也越大。若是师徒之间、道友之间的关系和谐了，道场清净了，对你今生的解脱、今

生的成就，有直接的帮助与利益。通过这些助缘、方法，你可以快速地达到最究竟的佛果；反之，这个弊端也非常非常可怕。

经中讲过，密宗很多续里也有记载。修密如同蛇钻竹筒一般，它只有两个出口，一个是上，一个是下。上就是佛国，下就是金刚地狱。若是修好了，可以今生成就，即身成佛，你就占大便宜了；若是没有修好，直接到金刚地狱，没有别的出路！虽然你有这个缘分、有这个福报，但是也有风险。如果你做事不如法，就是在冒风险。所以必须注意，要万分小心，要小心翼翼，一定要做好，否则就完了。

既然我们都是凡夫，肯定会犯一些错误，但是我们有忏悔的方法，要立即忏悔！忏悔的事不能一拖再拖，最好不要过一个小时，其次不要过夜，再差不要过月，最差不要过年。若是过了三年以后，你想彻底清净就难了，想消业就不容易了。虽然有一些过失，但是要统统忏悔、改变，这个非常重要，大家一定要注意。

下面是行菩提心学处之三——修学断烦恼之理：

烦恼串习难对治，执持正知正念剑，

贪等烦恼初生时，立即铲除佛子行。

无始劫以来积累的这些烦恼、习气非常难改，而且很多时候都是不知不觉的。烦恼不用特意寻找，自然而

然就有；习气也不用特意习惯，自然而然就在。所以，大家一定要时时刻刻观察自己的相续。烦恼起来的时候，要拿正知正念的利剑即刻斩断它，不让它生起，不让它成长，不让它继续。其实身不善业、口不善业都容易断，但是意不善业——恶的起心动念非常难改，非常难断！若是没有把握好，每一个起心动念都在造不善业！所以，恒时观察自己的相续，一旦生起烦恼，生起不好的念头的时候，立即要去对治，立刻将它断掉。

“执持正知正念剑，贪等烦恼初生时，立即铲除佛子行。”烦恼刚起来的时候就将它断掉，最好有无我空性的智慧的摄持。如果没有这些，你也可以用一些善法来对治它们。所以，要想对治烦恼，就要时时刻刻观察自己的相续，观察自己的心态。一旦烦恼生起来的时候，不管是贪心、嗔恨心，还是愚痴、傲慢、嫉妒等等这些烦恼，包括这些非理作意，统统都要转变，统统都要断掉。最好将烦恼转成智慧，将烦恼转为道用，将烦恼转为菩提——最起码也要降伏、断掉烦恼。这个非常重要！

不要让这些烦恼发芽、结果。“烦恼发芽”就是已经显现在言行上了，“结果”就是已经成为事实了。所以别让它发芽、结果。从种子、根里将它断掉，要抽薪止沸，从根本上解决。时时刻刻要这样做，这个非常重要。

前几天我们讲过精进度。什么叫精进？不是每天都

要念一部经，也不是整天在那边坐着。我们要随时随地，不管是吃喝拉撒的时候，还是行住坐卧的时候，都要观察自己的心，别让它生起烦恼。一旦生起烦恼了，立即降伏，立即断掉，尽量以正知正念来护持自己的相续。我们能够把功夫下到心上，能够从心里转变，这才是真正的修行。这样，哪怕是一点点的进步，也是真正的进步；否则在表面上、形式上再精进也不会有太大的意义，也没有用，也不是真正的进步。

修持佛法不在形式上、表面上，都在心里。心善一切善，心恶一切恶。其实我们能得到这些修行的机缘真的很不容易。“人身难得今已得，佛法难闻今已闻，上师难遇今已遇。”这都不是一般的难，而是非常非常难啊！我们不是在人身难得里面讲过么，在六道中、在轮回中能够得到人身的有几人？在所有的人类当中，真正遇到正法的有几人？在遇到正法的人中，真正得到具德上师的摄受与引导的有几人？自己要珍惜，这不是偶然发生的啊，这是自己生生世世修来的福报，今生才会有这样的机缘。

你现在相当于遇到了真正的如意宝，到处都是如意宝。但是你没有认识到，认为都是一般的石头，两手空空的回去了。最后才知道：“哦，原来那些东西确实都是如意宝，人家拿回来了，现在用着呢，自己当时没有认

识到。”这时候你一定会后悔的，但是已经晚了，后悔也来不及了！这是谁的损失？是谁愚痴啊？都是你自己的损失！是你自己愚痴！别人哪有损失？这难道不可笑吗？难道不可惜吗？所以一定要珍惜，如理如法地学法修行。

我跟大家讲过，如理如法地学法修行了，一点点也不会影响你的正常生活、工作。相反对你的生活、工作有一定的帮助与好处。你的生活会更美好，你的事业会更顺利。但是现在有些学佛人太不像话了，越学越糊涂，身体越来越不好，家庭越来越不和睦，事业越来越不顺利，满脑子都是矛盾冲突，都是烦恼痛苦，被折磨得不得了。都在盲修瞎炼，都修偏了。没有得到真正的法益。这都不是佛法的问题，是个人的问题！

所以我们作为修行人，不能自欺欺人，首先一定要明白佛理，然后去依教奉行。如理如法、脚踏实地地学法修行，让自己今生解脱。真的，学法修行是头等大事，这才是人身的真正价值。所以大家一定要珍惜人身，珍惜缘分，好好地实实在在地修行，不要再虚伪了，不要再盲修瞎炼了，不要再自欺欺人了。否则一定会后悔的！恒时观察自己的心，观察自己的相续，观察自己的心态，以正知正念来守护自己的相续。烦恼一生起的时候，对症下药，立即断掉。

今天就讲到这里。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

《佛子行三十七颂》讲记十四

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天给大家简单的讲一下行菩提心学处之四——修学以正知正念而承办他利：

总之一切威仪中，观心处于何状态，

相续具足正知念，承办他利佛子行。

总而言之，把上述教言归纳起来，佛子在行住坐卧等所有的威仪当中，应该昼夜六时观察自心是处于善还是处于恶的状态中，还要观察行为是否如法。用什么来观察呢？用正知正念来观察。若不具足正知正念，平时自己在做什么都不知道。所以一定要有正知正念，恒时观察自己的相续，要以正知正念来审查自己心的状态。

我们作为修行人，恒时观察相续非常非常重要。若没有恒时用正知正念来守护自己的相续，这些烦恼、习气会自然而然生起。魔王波旬，每天都向我们这些众生发射贪、嗔、痴、慢、疑，五种毒箭。我们要特别注意，不能让它射中。一定要恒时穿上正知正念的坚韧盔甲，然后拿般若空性智慧来对付这些烦恼，让魔王波旬束手无策，让他大失所望。这样我们一定能战胜魔王，一定

能降伏这些烦恼。这个至关重要！

若是没有用正知正念来守护自己的相续，很难发现、很难察觉自己的一些过失与罪恶，不知不觉地就会造业。如果我们现在仔细观察一下自己的相续，有多少个正知正念？有多少个邪知邪见？就会发现我们这些凡夫，大部分的起心动念都是邪知邪见，几乎没有正知正念；所以意业特别容易造，非常的可怕，一个念头生起了就造业了。跟意恶业相比，身恶业、口恶业都不是很容易造，意恶业容易造。尤其我们作为凡夫，还没有破我执，还没有断除自私自利，所以真的非常非常的可怕。

我们正在总结佛子行。怎样来总结佛子行呢？我们作为修行人、作为菩萨，应时时刻刻、昼夜六时观察自己的相续，以正知正念来守护自己的三门。培养利他行，断除自私行；培养慈悲心，断除嗔恨心；培养对上师三宝的信心，断除邪见。尤其对众生的悲心和对上师三宝的信心，是一切功德的来源，一切成就的根本。若是对众生没有大悲心，对上师三宝没有具足的信心，说实话，无法在相续当中，产生佛法里讲的这些功德和利益。

现在我们皈依了佛门，甚至还发了菩提心，所以我们不仅是个佛教徒，是个修行人，而且还是个菩萨。我们现在唯一要做的是弘法利生，这是我们的事业，除此之外我们没有别的事业。应该将所有的一切都转为道用，

将所有的一切都转为修行。既然我们已经在上师三宝面前，在所有的十方三世一切诸佛面前发过愿、立过誓，要把身口意都献给众生，不能说话不算数，不能欺骗那么多的诸佛菩萨、上师三宝。不能欺骗那么多的父母众生，一定要尽心尽力地去做！

我们唯一要做的是不损害、不恼害众生，要饶益、利益众生。既然我们的身口意三门都已经献给众生了，它们现在就是上师三宝利益众生的工具，已经不属于自己了。因为我们已经发菩提心了，要承办众生的利益。只有为众生付出，为众生无私的奉献、牺牲，这样才能彻底消灭我执、我爱等非理作意；这样才能抽薪止沸，才能从根本上解决问题。若是没有这样的发心，没有这样的精神，没有这样的思想，老是放不下这个“我”，就无法消灭断除我执、我爱等这些邪思邪见。

我执、我爱是根啊！痛苦是从哪里来的？烦恼是从哪里起的？就是因为有我执和我爱，它们是一切痛苦的根源。只有彻底断除了我执我爱，我们才能彻底解脱，才能彻底了脱生死，才能解决所有的问题。若是没有大乘菩萨的精神，若是没有大乘菩萨无私的奉献，我们无法能够摆脱痛苦，无法能够得到内心真正的快乐。有权也解决不了问题，有钱也解决不了问题。在这个世界上，有钱、有权的人有的是。但是他们非但没有解决问题，

反而烦恼更多、痛苦更大了。若是没有修行，没有智慧，有钱会更有烦恼，有权会更有压力，不能解脱，不会有真正的快乐。所以大家如果真心想解脱，真心想得到恒常的幸福与快乐，就要按佛的要求去做，要学修大乘佛法，要学修佛子行。一定要！

我们现在作为凡夫，一下子要做到这些肯定有困难，但是我们要把这些《佛子行》的教言、菩萨的学处作为目标去努力，去为之奋斗。做到哪算到哪，尽心尽力就行。在行住坐卧等所有的威仪中，要观察、审查自己的心态，看自己的心处于何种状态。这个非常重要！这是第一。

第二，相续中有具足的正知正念以后，要去承办他人的利益。这个听起来容易，做起来难啊！第一，自己不能沉溺在烦恼中，沉溺在轮回中；第二，还要饶益众生，要承办他人的利益！若是承办他人利益的过程中自己没有把握好，这也不是佛子行。

若只是护持自己的身口意三门，而不去饶益众生，不去承办他人的利益也不行。为什么要这样说呢？因为我们不能堕入二边：一个是三有边，就是轮回；一个是寂灭边。六道中的这些众生堕入在三有边，那些声闻和缘觉堕入在寂灭边。作为佛子，作为菩萨，不能堕入两边。第一个，就像刚才说的，处处观察自己的心，调整

自己的心，不要让自己沉溺在轮回、烦恼当中，要摆脱轮回，要断除烦恼。第二个，相续中要具足正知正念，去竭尽全力、全力以赴地承办对他人有利的事情。这是远离了寂灭边，就是我们经常讲的自觉觉他、自度度他。

行菩提心学处之五——善根回向圆满菩提：

如是勤修诸善根，为除无边众生苦，

皆以三轮清净慧，回向菩提佛子行。

功德回向以前也和大家多次的交流过、讲过。作为修行人，作为菩萨，一定要功德回向。若是不回向的话，第一个，不安全。嗔恨心、邪见这些贼随时都可能来偷走我们这些善根、福德、功德。相当于我们有一笔钱，没有存在银行，放在自己的包里或者家里，随时都有可能被盗。回向等于将钱存到了银行里，安全了，不用再怕被盗了；而且万一生起了嗔恨心或者邪见，也不会损害这些善根、功德与福德；否则它会立即消失、毁灭。

第二个，如果没有功德回向，就好像没有把钱存到银行里，所以没有利息。若是你将功德回向了，就等于把功德存上了；而且还有利息，功德时时刻刻都能增长。

第三个，若是功德没有回向，其果报享受一两次就会穷尽。若是将功德回向了，直至菩提果，这个果报你再怎么享受也不会穷尽。这样多好啊！这都是功德要回向的理由。

现在都应该好好想一想，功德是否需要回向？若是不回向的话，有多大的危害？大家一定要思维，一定要明白。

那么怎样回向好呢？有的人将功德回向给自己、家人或儿女，愿自己的病早日康复，愿家人事业成功，愿儿女家庭和睦，这也叫回向；但这个回向是不正确的、不清净的。为什么这样说呢？因为还是自私自利，还是贪心么！这样的回向，第一不清净，第二不圆满。因为回向给自己或者自己的亲友，只是一两个人，三四个人，再多也就十几个人；这样不圆满，范围太狭小，心胸太狭窄了。心量越大，功德越大；心胸越宽，功德越大。所以，我们尽量别这样狭隘地回向，而要以平等的心、慈悲的心来做回向。回向给法界一切众生。因为众生是无边的，你所做的功德也会变成无边的。

为什么叫无量心呢？第一个，对境是众生无量。第二个，获得的功德无量，所以叫无量心。我们做回向也一样，若是能够做无量的回向，我们所得到的功德与善根也是无量的，都是心。这非常重要！我们修行为了什么？就是为了锻炼、训练这颗心！心胸要打开，变得更圆融；胸怀要宽阔，变得更容纳。这样才不会有太多的计较，才不会有太多的烦恼，才能解脱；否则很难啊！

作为一个追求解脱的修行人，作为一个菩萨，不应

该只回向给自己或某个众生，应该回向给所有的众生。因为众生无边，功德无边；众生无量，功德无量。所以，第一个功德要回向给法界一切众生，第二个回向给菩提。

什么叫回向给菩提？就是把我们的功德回向给所有的众生，愿我们的功德、善根、福德，变成无量众生早日解脱、早证菩提的因缘。你如果回向给众生：愿众生吃饱穿暖、身体健康、事事顺利，这都是暂时的利益，不是真实的利益，对他们没有太大的益处，没有用。要回向给菩提：愿我们的功德、福德、善根成为法界一切众生早日解脱、早证菩提的因缘。这是最基本的回向。

还有，最好做三轮体空的回向。“皆以三轮清净慧”，三轮清净慧是什么？就是三轮体空的智慧。做功德回向的时候最好站在三轮体空的角度：回向者自己，所回向的功德，回向的对境众生，都是空性，都无实有、无真有。这是最最殊胜的回向！

我们现在作为凡夫，无法能够真正做到三轮体空的回向。这也不要紧，我们还有一种方法，就是做相似三轮体空的回向。我们在心里要这样想：过去诸佛菩萨、上师、善知识、大德们如何回向，我也如是回向；现在的诸佛菩萨、上师、善知识、大德们如何回向，我也如是回向；未来的诸佛菩萨、上师、善知识、大德们如何回向，我也如是回向。这叫相似三轮体空的回向。这样，

也相当于三轮体空的回向，作为凡夫这是能做到的。所以我们做回向的过程中，应该以这样的窍诀来摄持。这至关重要！

功德回向非常重要，随时都可以做。如果你专修专练，或者修行的过程中分几个段落，你每个段落都可以做一次回向。如果不这样做，也可以分时间随时回向。比如说，早上起来做完上师瑜伽以后立即回向；念完其它的仪轨以后立即回向；做完早课以后立即回向；念一百遍观音心咒立即回向，然后再去做其它的事情。如果你在某个时间段落，念了一千遍咒语以后也立即回向，这样随时随地回向，更安全、更殊胜一些。

初义、论义都已经讲完了。末义也分好几段：一、为何造论；二、无误宣说；三、谦虚请求宽恕；四、造论善根回向菩提；五、具四圆满之结尾。第一段末义比较简单，所以在这里简单地解释一下为何造论：

为利欲修菩萨道，依照经续论典义，

诸圣者言而撰著，三十七颂佛子行。

土美仁波切说，自己为什么要写《佛子行三十七颂》呢？先说为什么要写，是为了利于修菩萨道；是为了所有对佛法、尤其是对大乘佛法有兴趣的，所有的大乘行者——包括他老人家自己，能了解菩萨道、学修菩萨道而写的这些。

然后，以什么方式来写的呢？依照经续论典意。经是佛经，续是续部，论是论典。经续都是佛所讲的法，论典是印藏大德们所写的这些著作。这里没有他自己的观念、分别念，完全依照佛经、佛续，引证大德们的论点，还参考了很多的圣者、善知识、大德们的教言：

第一个依靠佛经、佛续中所有的论点。

第二个，若是没有上师、大德的窍诀，无法能够了知、解释经、续、论的内涵。

所以他说，还依靠诸大德、诸圣者、善知识的窍诀，尤其是依靠噶当派那些大德们的教言，然后撰写了《佛子行三十七颂》这个论典。

他为什么这么讲呢？一个是为了让我们这些后学者相信、重视这个论典。不是为了自己的名闻利养等个人的利益，完全是为了他人、为了众生。第二个，他做《佛子行三十七颂》的过程，是完全依靠这些佛和大德们的著作、窍诀而做的。所以这个《佛子行三十七颂》不会有问题，是千真万确的菩萨的学处，所以大家一定要相信，一定要重视，一定要学修，是这个意思。

无误宣说：

因吾慧浅无修行，虽无智者所喜词，

然依诸多经论故，此佛子行定无谬。

土美仁波切说：“我的具生智慧非常浅薄（具生智

慧就是与生俱来的智慧，就是人们所说的天才），修行智慧也极其微弱。”他的意思是说自己修行不好，学修也不好，所以在做这个论典的过程中，没有智者所喜欢的那种华丽的词藻——这也是一种谦虚吧，谦虚是大德高僧们的一种特征。谦虚使人成功，骄傲使人失败。

“然依诸多经论故，此佛子行定无谬。”他虽然没有太多的智慧，但是他写《佛子行》的时候，是完全依靠诸多佛经和论典而做的，是不会有错误的。所以大家一定要相信，要好好的学修，《佛子行》绝对不会有任何错误，后学者依止它修行不会走偏。

谦虚请求宽恕：

而诸佛子广大行，如我愚者难测故，

相违不符等诸过，诸圣者前祈宽恕。

菩萨的学处，六度万行非常深广，所以他说：“像我这样的一个愚者，没有智慧的人，很难猜测、解释。肯定也会有一些违背教言的行为，也肯定有不符合‘佛子行’的一些过错。”所以他在所有圣者、智者、善知识面前祈祷，祈请他们宽恕自己。

造论善根回向菩提：

以此善愿众有情，以胜世俗菩提心，

等同不住有寂边，大悲怙主观自在。

这是功德回向，他已经把《佛子行三十七颂》写完、

讲完了，然后将这个功德，以及所有的功德全部回向给所有的法界众生，愿在他们的相续中早日生起世俗菩提心和胜义菩提心。

“等同不住有寂边”。有胜义菩提心就可以不堕落三有，也可以不堕落寂边；所以愿所有的众生不要堕入两边，相续中早日生起胜义菩提心和世俗菩提心。愿所有的众生和大悲怙主观音菩萨一模一样，都能自度度他、自觉觉他，都有那么无比的慈悲心，无比的智慧。

具四圆满之结尾：此佛子行是为利益自他而教理法师无著于水银宝洞撰写。

到此为止，整个《佛子行三十七颂》都讲完了。在这个过程中大家也明白了很多道理，也知道了菩萨的学处。作为修行人，作为菩萨，我们已经皈依佛门了，已经发菩提心了；现在不仅修行了，而且还是个大乘修行者。所以我们一定要把这些都落实到自己的行动上，尽心、尽力去做，这非常重要。

《佛子行三十七颂》非常殊胜，希望大家能够经常背诵，经常以此来衡量自己、纠正自己、调整自己，最后才能达到最终的目的。希望大家用心学修，早证菩提。

回向：我们在学习、讲解《佛子行三十七颂》的过程中，积累了很多功德，现在将这些功德，全部回向给

法界一切父母众生，愿他们早证菩提，早日证得大圆满的境界！

此福已得一切智，摧伏一切过患敌。

生老病死犹波涛，愿度苦海诸有情。

以佛所获三身之加持，法性不变真谛之加持，

僧众不退意乐之加持，如是回向发愿悉成就！

达雅塔，班赞哲雅阿瓦波达呢耶所哈！

普贤行愿品（七支供）

所有十方世界中，三世一切人师子，
我以清净身语意，一切遍礼尽无余。
普贤行愿威神力，普现一切如来前，
一身复现刹尘身，一一遍礼刹尘佛。
于一尘中尘数佛，各处菩萨众会中，
无尽法界尘亦然，深信诸佛皆充满。
各以一切音声海，普出无尽妙言辞，
尽于未来一切劫，赞佛甚深功德海。
以诸最胜妙华鬘，伎乐涂香及伞盖，
如是最胜庄严具，我以供养诸如来。
最胜衣服最胜香，末香烧香与灯烛，
一一皆如妙高聚，我悉供养诸如来。
我以广大胜解心，深信一切三世佛，
悉以普贤行愿力，普遍供养诸如来。
我昔所造诸恶业，皆由无始贪嗔痴，
从身语意之所生，一切我今皆忏悔。
十方一切诸众生，二乘有学及无学，
一切如来与菩萨，所有功德皆随喜。
十方所有世间灯，最初成就菩提者，

我今一切皆劝请，转于无上妙法轮。
诸佛若欲示涅槃，我悉至诚而劝请，
唯愿久住刹尘劫，利乐一切诸众生。
所有礼赞供养福，请佛住世转法轮，
随喜忏悔诸善根，回向众生及佛道。

七支供讲记一

——礼赞如来支与供养诸佛支

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天我给大家简单地讲一下七支供的修法。我们都是信佛人，都在学佛，都想成佛；但成佛要具足两个条件，就是具足福德资粮和智慧资粮。只有这两个资粮圆满了，才能证得佛果。佛在经中也讲过，福德资粮为因，智慧资粮为缘，才能成就佛的圆满色身；智慧资粮为因，福德资粮为缘，才能成就佛的圆满法身。

佛一共有两个身：一个是法身，一个是色身。色身又分报身和化身。要想证得佛的三身，就要具足智慧资粮和福德资粮。如果想要圆满、具足这两个资粮的话，就要学修七支供。佛在经中讲过很多积累资粮的方法，

但是，其中最殊胜的法门就是七支供。可以说，所有积累资粮的修法都包含在七支供里，七支供是所有积累资粮法门中的精华。我们只有通过修七支供，才能圆满智慧和福德两个资粮。只有圆满了这两个资粮，才能证得佛果，才能证得佛的三身。

七支供共有七支：第一、礼赞如来；第二、供养诸佛；第三、忏悔业障；第四、随喜功德；第五、请转法轮；第六、请求不入涅槃支；第七、普皆回向。

在早课、晚课，还有其他的修法里，都有七支供的修法。很多人虽然每天都在念、都在修七支供；但都不太如理如法，也不是很明白其中的含义，所以今天在这里简单地给大家介绍一下。大家要好好地听闻，好好地思维。

礼赞就是顶礼和赞叹。顶礼有身顶礼、口顶礼、意顶礼。其中意顶礼是最重要的，它是顶礼的根。有了意顶礼这个根，才能有口顶礼和身顶礼。

那什么是意顶礼呢？就是恭敬心和信心。

佛法是从恭敬心中得到的。有一分恭敬就得一分利益，若是没有恭敬心就得不到佛法，也学不到佛法。信心也是很重要的，这也是根。有了信心，有了恭敬心，然后才会有口顶礼和身顶礼。若是没有恭敬心、没有信心的话，即使天天念诵、天天唱颂上师三宝的功德经、

赞叹文、赞叹歌，也只是表面上、形式上的顶礼，都是虚假的。这样顶礼，不但没有功德，反而还有一定的罪过。因为这等于欺骗了上师三宝，欺骗了父母众生。所以恭敬心和信心非常重要。有了恭敬心、信心，才有意顶礼；有了意顶礼，才有口和身的顶礼。

我以前也跟大家讲过，信心一共有三个：清净信心、欲乐信心，还有胜解信心。清净信心是一种清净的欢喜心。什么叫清净的欢喜心呢？就是喜欢诸佛菩萨、上师、善知识完全无漏的功德——无漏的就是没有烦恼的，清净的。

首先我们要仔细观察自己的相续：对诸佛菩萨、上师三宝，我们有没有欢喜心，是不是喜欢？如果喜欢，我们喜欢什么？是不是喜欢佛菩萨那些无漏的智慧、慈悲等功德？诸佛菩萨、上师、善知识们有无漏、广大的智慧，有无伪、平等的慈悲心，能够引导众生，让众生走进佛门，走向解脱，获得佛果。如果是因为这些而喜欢他们的功德，这才是清净信心。我们现在生起的这个信心是不是清净信心？这个喜欢的心是不是清净的？这些非常重要啊！我发现很多人都不是这样的。

有的是因为佛神通广大，救苦救难，能保平安，而对佛生起了信心。如果为了平安，为了得到佛的保佑，而对佛生起信心，这统统都是贪心，都不是清净信心。

还有的是因为某个上师、善知识有势力，有财力，

把寺院建得非常壮观，使寺院的条件非常优越。他是因为这些而喜欢这个寺院，喜欢这个上师，而生起贪心。这是贪物、贪财，也不是清净信心。

还有的人也不懂，也不知道别的，也没考虑别的；就因为某个师父、上师有很大的名气、声誉，然后就开始喜欢他，相信他，开始跟他学。这是贪名气、贪声誉，也是贪心；如果因为某个师父、上师长得特别帅，相貌庄严，然后开始喜欢他，跟他学，这是贪色，也是贪心。我说得很明白，这些统统都是贪心，都不是清净信心。

今天为什么要讲这些呢？因为我想让大家明白，这都不是信心，不是清净的欢喜心，不是清净的喜欢，不是清净信心。那什么是清净信心？就像刚才说的，因为他有无伪的慈悲心，能平等地对待众生；因为他有广大、无漏的智慧，能引导众生，感化众生。他不为自己只为众生，能引导众生走向解脱。他有这么多真实、无漏、超凡的功德，这些都是非常了不起的。你喜欢这些功德，然后喜欢具足这些功德的人。不管他是富还是穷，长得帅还是丑，有钱还是没钱，有名气还是没名气，你都喜欢，就想跟他学，跟他修。这叫清净信心！一定要将这些分清楚啊！

现在很多人都是，什么也不了解，也不知道某个师父是否有正知正见，也不知道他是否有利益众生、饶益

众生的慈悲心和行为。只是看到他的道场建得非常壮观，条件非常好，里里外外特别舒服，然后就喜欢这个道场，喜欢这个人，喜欢这个师父或者上师。这样的情况非常多。还有的看见这个师父或上师长得特别帅，尤其是现在那些小活佛都长得帅，然后就开始喜欢，想跟他学。也有这样的情况。这都是贪心，不是真正的信心。只有对这些功德、对具有这些功德的人生起清净的欢喜心，没有染污，这才是清净信心。这是第一个。

第二个，欲乐信心。想学到、得到那些无漏的、超凡的功德，这叫欲乐信心。有这个欲望，希望自己能够在相续中也具有这些功德，跟上师相应；希望自己也能够成为具德的上师、善知识那样的人，有慈悲、有智慧，能利益众生。不仅自己没有烦恼痛苦，还能帮助众生解脱烦恼痛苦。这叫欲乐信心。

第一个清净信心，第二个欲乐信心，这两个是有因果关系的。如果说你第一个“信心”的产生是因为他有势力、有财力或者是他有什么别的优势，这实际上都是贪心，那欲乐信心怎么能生起呢？

信心是一切功德的来源，信心是一切成就的根本。如果你喜欢那些无伪、平等的慈悲心等功德，你希望得到这些；这是一种动力、动机。有动力，有动机，才有行动，有行动才有成就。——这就是欲乐信心。

胜解信心是坚定不移的信念。佛菩萨、上师、善知识们，能引导你走向解脱，走向佛果，走向圆满。佛法能救度你、改变你。你对这些没有丝毫的怀疑，你对佛讲的因果、轮回、无常、空性的这些道理，能够深信不怀疑；还能够时刻保持这种坚定不移的信念不退转，这叫胜解信心。

我们仔细看看在自己的相续中有没有清净信心、欲乐信心、胜解信心这三种信心。若是有的话，你就有信心；若是没有，你就是没有信心；如果也有，但不是坚定不移，而是半信半疑，是三心二意，那就不行了。

有坚定不移的信心才有成就。前几天我们讲的观音心咒的功德，是多么不可思议啊！如果我们能够如理如法地修持观音心咒，这些功德就都有了。昨天我们讲的受持八关斋戒的功德也是非常的不可思议！如果有受持八关斋戒的这个机缘，能够在相续中持有这八条戒律，这些功德就都有了。但是，如果没有坚定不移的信心，如果有怀疑，就不能成就。

怀疑、疑惑是最大的障碍。佛在经中讲过，莲花生大士也曾经无数次地讲过：没有信心就没有加持，有疑惑就不能成就。若是没有丝毫的怀疑，你就成就了，就什么都好了，就什么都有了。但是有具足的信心是很难的，大部分的人都是这种状态：也不是不相信，但也不是很相信。

我们经常讲：佛菩萨无所不在，哪里都有；无所不知，什么都知道；无所不能，什么都能解决。这三个道理你明白了吗？佛讲的是真相，是真理，你深信了吗？如果都没有的话，你还是没有弄明白。不明理是不会有深信的，没有深信是不会有成就的。就是没有明白这些道理，所以不能生起定解，不能生起坚定不移、毫不动摇、不退转的信心；然后总是害怕。

有些人说："我对上师有信心，但是对自己没有信心"。对自己没有信心，实际上就是对上师没有信心；对自己没有信心，实际上就是对佛没有信心。因为佛无所不在，无所不知，无所不能啊！你还用怀疑，还用担心，还用害怕吗？还是信心不足。

信心不是迷信，而是明信，是明白以后才生起的信心，不是迷惑中生起的信心。我们经常讲，明白道理以后生起的信心，才是真正的信心。你不明白道理就信，那不是瞎信么，瞎信就是迷信。谁都会反对迷信，国家反对迷信，佛家也反对迷信。信佛不是迷信，要明白这个道理。

有信心，有恭敬心，能忆念上师三宝这些无漏的功德，这叫意顶礼。这是最重要，最根本的，这是根，也可以说是发心、动机。有了这些，才有身口的恭敬。如果心里不恭敬，怎么会有身、口的恭敬呢？礼拜、赞颂，

这都是代表心里的恭敬与信心。如果你没有恭敬心，没有信心，身、口的恭敬不都是假的吗？

现在，我们也经常念诵一些佛菩萨的功德经、赞叹文，经常做大礼拜、小礼拜；但都只是形式上、表面上的顶礼。若是没有信心，没有恭敬心，没有发心和动机，做这些都是假的！这是最重要的。

首先你要观察自己的相续，看看自己有没有信心，有没有恭敬心。若是没有这些，一定要去培养、练习。带着恭敬心与信心，发自内心地，真诚地去念诵诸佛菩萨的功德经、赞叹文、祈祷文。赞叹佛、菩萨、上师、善知识们的功德——这叫口礼拜。

磕大头、磕小头都是身礼拜。磕小头做小礼拜时必须要五体着地。有的人磕头，额头不肯着地，觉得地下脏。——有的人是不明白这些！有的人明白，但是头也不肯着地，那就不行了。磕大头做大礼拜时是全身着地，包括额头都要着地。磕头时心里还要观想：尽虚空遍法界，有无数无量的诸佛菩萨。每一位诸佛菩萨面前都有一个自己，自己的周围站满了家亲眷属、冤亲债主等所有众生，和自己同时礼拜——这就是身礼拜——做大礼拜、小礼拜都可以。

有的人总说：“我也想磕头，但是没有时间”。如果你没有做身礼拜的条件与机缘，也不要紧，你可以做口

礼拜；如果你连做口礼拜的条件也没有，你也可以做意礼拜：时时刻刻忆念诸佛菩萨、上师三宝的功德，忆念轮回的过患，忆念解脱的利益。这才是真正的礼拜，这才是真正的顶礼。这样才能进步，才能成就。这些意礼拜时时处处都可以做，在哪儿都可以做；行住坐卧、吃喝玩乐的时候都可以做。

无始劫以来，我们流转轮回，感受了无数次的痛苦。现在作为人也是，从小到大，从少到老，每天都在痛苦、烦恼当中煎熬。我们要解脱什么？就是解脱痛苦与烦恼。我们通过佛法，通过修行，可以断除所有的烦恼痛苦，可以摆脱轮回。心里反复这样思维、忆念，这也属于是意礼拜。我们在行住坐卧中，在任何时候、任何地点都可以做意礼拜。在吃、喝、玩、乐的时候首先要把这些吃的、喝的等东西做供养，把它们当作上师三宝的加持品，这样吃喝玩乐都没有罪过，而且都有功德。这是七支供的第一支，顶礼支。

第二是供养。供养有法供养、力供养、财供养。供养的目的主要是断除贪恋和执着。上等品质的人，会特别执着善根和福德。因为有善根、有福德，才能得到佛果，才可以脱离轮回，最起码也能生生世世获得人天福报。这也可以说是上等根基的人，他不会在乎自己的一些能力与财富；因为这些都是身外之物，都是暂时的。

只有善根和福德才是永恒的，才是生生世世可以拥有而不会失去的，才是真正的如意宝。

所以，第一个法供养，就要断除自己对善根和福德的执着和贪恋。你贪恋自己的善根、福德也不行，这也是成佛的一种障碍。断除这些，是对上师三宝一种最大的回报，也表示了最大的恭敬和信心。因为有信心、有恭敬心的人才能做到像这样种大善根、修大福报。这是法供养。

第二个就是力供养。这是中等品质、中等根基的人要修的。社会上也有很多这样的人，他们特别执着与贪恋自己的一些知识、技术与才能，而不会太执着钱财。因为有知识、有技术了，钱财自然而然就有了。有的人为了获得知识、技术，能付出很多；等他一旦拥有了这些，就会特别执着。力供养就是要断除对这些知识、技术的执着与贪恋。

佛法是直指人心的，是对治烦恼、对治习气的方法，不是表面上、形式上的一些东西。但现在有很多人什么都不懂，有时候让人看着可怜，有时候让人看着可笑。不但自己一片茫然，什么都不相信，而且还瞎诽谤，以盲引盲。

真正有修有证的人，不会轻易说别人的过患，也不会轻易诽谤别人。但是现在一些自认为是学佛修行的人，确实有这样的，不懂装懂，到处瞎说。说这是真的，那

是假的；这是正法，那是邪法。你有分辨这些的能力吗？如果没有这个分辨能力，如果自己都不懂因果，不相信因果，还到处瞎说，这就是造业啊！都应该学学《三世因果经》，多看看《百业经》是怎么讲的，轻易说别人的过患，轻易说别人的缺点，有多大的果报，要感受多大的恶报啊！

我经常跟大家讲：不恼害其他众生的心，也不动摇自己的决心。这是上师的教言，我们要做到啊！不能轻易相信别人，但是也不能轻易说别人的好与坏、真和假。因为我们分辨不出来这些！因此大家以后不要轻易相信别人，也不要轻易评论所谓的好与坏、真和假。因为我们没有资格，也没有必要这样做。

要断除自己对知识、技术、才能的执着与贪念。先断贪念，然后再断执着。这是力供养。

能奉献自己的一切去帮助上师三宝弘扬正法，去饶益有缘众生。把自己的财力、能力奉献出来，让大家都来享用，这叫分享，大分享！也是佛讲的大爱——无分别的爱：把自己拥有的这些拿出来奉献给佛的事业。

现在我们有很多义工，不管是在网站还是在房间，或是在其他地方，都在奉献自己。能拥有这个机缘多难得啊，大家都要珍惜。因为如果你真正做到了，就是发菩提心、行菩萨道，就直接成为菩萨了。你帮上师、善

知识们弘扬佛法，救度众生；这样的心，这样的行为，就是菩萨心、菩提行，直接到达了菩萨的境界。

你有这个机缘，上师、善知识给你这个机会，是你自己的福报，要好好地珍惜。这是让你直接到达佛或菩萨的境界，最起码也是菩萨的境界！因为弘扬佛法、救度众生是佛的事业，是菩萨才能做到的。你做到了，不就成为菩萨了吗？

说一百遍，不如做一件事。平时总说："我要发菩提心，要行菩萨道；我要发菩提心，我要学六度万行。"说的再好也没有用，你也做不到，光说有什么用，都是空话么！在这里借这个机会，把这些说清楚。

其实不仅在我们这里，在其它地方也是。上师、善知识们都在弘扬佛法，都在救度众生。我们可以把自己的能力奉献出来，去帮他们弘扬佛法，救度众生，这样我们直接就成为菩萨了。这是发菩提心，行菩萨道；心是菩提心，行是菩萨行。这也是超越、顿超，很快就能达到菩萨的境界了。

自己觉得累、烦、难，觉得没有意义，这都是障碍。修行不难，但是因为总有障碍——里里外外的障碍，所以觉得难。很多人都是因为自己心里的障碍，对佛没有信心，对自己没有信心；然后找借口，找理由，最后就放弃，不做义工了。这是没有信心，没有决心，是自己的心造成的。

第三个是财供养，这是下等根基的人要修的。现在世间也有很多这样的人，不种善根，也不修福报，还老想得到，老想发财。善根福德是因，努力奋斗是缘。尽管努力奋斗是缘，但是没有善根福德的因，也不会有果。

人就是这样，让他学知识、学技术，也不爱学。没有知识，没有技术，没有能力，没有势力，还想发财，怎么可能呢？善根福德也没有，能力、势力也没有，哪里有“天上掉馅饼”这样的好事？这种人特别贪恋和执着钱财。一定要断除这些！用自己的财富来弘扬佛法，去救度、帮助众生——放生、印书、刻光盘、建庙、建塔、塑佛像，这叫财供养。

第一、礼赞如来；第二、供养诸佛。这是顶礼支和供养支，现在都明白了吧！

我们天天都在念，天天都在修。但有没有这样学，有没有这样修，有没有这样想，有没有这样做，有没有做到呢？大家都要反省、思考啊！别再欺骗自己。你是不是不想解脱，是不是不想成佛啊？若是真的想解脱、想成佛的话，一定要如理如法地做。否则，就像刚才说的那样，不仅没有功德，反而还有罪过。

所以，大家要好好学修的话，就要首先懂得、明白这些道理，然后再尽力去做。如果你明理了，有信心、决心了以后，做什么都不难了！

我们能够如理如法地学佛修行，才可以断除一切烦恼，摆脱一切痛苦，才能成就，才可以自度度人。不仅自己没有烦恼，还让众生断除烦恼，自利利他，多好啊!别再混了，我们在轮回中感受了多少的痛苦，还不够啊？

无论从世间的角度，还是从轮回的角度来看，人天都是福报。我们尽管都得到了这种福报，然而也是苦，连做人都这么难，人生都这么苦，从小到大，成家、生孩子……在这个过程中你们真正得到过幸福，得到过快乐吗？感受的痛苦还不够吗？如果今生今世我们还是修不好的话，将来还要堕落恶趣，还要感受恶趣难以忍受、不可想象的痛苦。“人身难得今已得，佛法难闻今已闻。”现在有这么好的学佛修行机会，这是我们修来的福报，大家一定要珍惜，抓住这个机会让自己解脱！

今天晚上就讲到这里。祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

七支供讲记二

——忏悔业障支与随喜功德支

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天我给大家简单地讲一下忏悔支和随喜支。七支供是积累资粮最殊胜的方法，我们通过七支供的修法才

能证得佛果。我们平时的修法里都有七支供的修法，但是很多人都还不太了解，所以给大家讲一下。

我们也经常说忏悔，也会做一些忏悔，但是很多时候都不如法，都不到位。因为我们不明理，就是不太明白佛讲的这些道理，所以成就慢。因此首先要明白道理。忏悔是必不可少的一种修法。

我经常跟大家讲，修行的过程就是忏悔的过程，修行不能没有忏悔。懂得忏悔的人，才是懂得佛法的人；能忏悔的人，才是学佛的人，才是有修行的人。我们修成佛果，真正成佛了，才不要忏悔，之前都要忏悔。连十地菩萨都要忏悔，何况是我们这些凡夫呢？不懂忏悔的人，不做忏悔的人，不是修行人。

那我们要忏悔什么呢？我们要忏悔业障！无始劫以来流转轮回，我们造做了无数的恶业。现在非常幸运，遇到了佛法，我们要忏悔往昔所做的这些恶业。若是不忏悔的话，我们还要继续流转轮回，还要堕落恶趣，感受恶趣的痛苦。

我们在轮回过患里讲过六道的痛苦，六道轮回里没有一处安乐，处处充满了痛苦。尤其是在三恶道里，地狱的痛苦，饿鬼的痛苦，傍生的痛苦，确实是难以表达。在我们的相续中肯定有很多堕落恶趣的因，肯定有投生为饿鬼、傍生的恶因。现在我们通过佛力、通过修行，

统统要将它们清除、消掉；不然将来有一天，这些因缘一定会成熟。因缘成熟了，业力现前了，我们都会无可奈何，不可阻挡地一下子就会堕落恶趣！

那个时候出脱无期啊，而且要承受无穷无尽的、难忍的痛苦，不停倍受煎熬，真的！现在我们都已经投生为人了，与三恶趣相比，人间算是有福报的地方。但是我们也感觉到了：轮回太苦了，人间太苦了。做人这么难，这么不容易：整天烦恼、痛苦，没有真正快乐、安乐的时候。尽管如此，人间的苦与恶趣的痛苦相比而言，也是微不足道的，算不上痛苦。大家一定要清醒，要身心感受，切实考虑啊！

在我们的相续中有很多的业障与恶业。但是佛讲过，业障没有功德，通过忏悔能消除，能清净，这是业障的功德。再大的恶业，再大的罪孽，通过忏悔也能改变，也能清净，所以说忏悔非常重要。现在我们为什么总是这么烦恼，这么痛苦？总是得不到安宁，快乐不起来？始终解脱不了，摆脱不了痛苦？就是因为有业障。

现在有很多人信佛、学佛，很多人也真心想精进学修，想早日成就；可是却精进不起来，坚持不下去，总是断断续续的，最后连信心都退失了。

有的人身体总是有病，感受病苦，心里害怕得不得了；有的人家里总出各种意外，心得不到安宁，得不到

快乐，没有平安的时候；有的人家庭不和睦，夫妻之间天天争、吵、闹，想离还离不了，想过还过不下去，然后分房，分床，彼此看着烦、恨、怨；有的人做生意不顺利，事业不成功，钱都赔进去了；有的人虽然有钱有权，但是还有很多不如意的事，还有很多不满足的地方……这都是什么原因？你们一定会找很多的借口与理由，会找很多的原因，但其实别的都不是真正的原因，真正的原因就是业障深重。

佛在《三世因果经》里讲：善有善报，恶有恶报。我们现在所感受、遭受到的这些，都是果报，就是因为往昔造了恶业。谁也没有伤害你，谁也没有跟你过不去，谁也没有对你做什么，都是自作自受，都是业障。那怎么办？如果你想转变命运，就要忏悔业障。你是信佛的人，你应该相信佛说的话，而这些都是佛说的。

佛也讲过，业障通过忏悔可以消除。业障没有了，这些不好的果报，你所感受的这些痛苦，自然而然就结束了。就像我们讲过的，火点上了，就会冒烟；火熄灭了，烟自然而然就消失了，因为火与烟是因果关系。同样，你现在所感受的这些果报，与你往昔所做的这些恶业也是因果关系。因没有了，果自然而然就会结束。

我们为什么每天都要修金刚萨埵除障法呢？就是因为要忏悔业障，能忏悔才有修行。但忏悔业障，首先要

知道什么是善与恶。因为你觉得自己是个善人，不一定；你觉得你所做的一切都是善，也不一定。有的人说“我心地很善良，从来不造恶业，可是为什么还不好？” 这是不懂佛理！你觉得是善，不一定是善，也许是个大恶；你觉得是恶，也不一定是恶，也许是善。所以首先要知道善恶的标准，要有分辨善恶的能力。

首先要分辨善恶。什么叫善，什么叫恶？我们为什么要先学习、研究，要先闻思佛法呢？因为不这样，我们不会懂得佛讲的这些道理。不懂得佛讲的这些道理，我们无法分辨善恶。连分辨善恶的能力都没有，还说什么“我是学佛的，我是念佛的，我是坐禅的，现在境界都已经很高了，已经成就了。”不可能！哪有你这样的成就者？连善恶都不明白，怎么去分辨，去取舍，去断恶行善呢？

善恶的标准，佛在经中讲过很多。小乘里讲的，大乘里讲的，显宗里讲的，和密宗里讲的都有不同。但是我们今天没有那么多的时间，所以不讲那么多。就讲一个简单的，大乘、小乘、显宗、密宗都承认的、共同的标准：因贪嗔痴所言所语、所做所行，包括每一个起心动念，都是恶；在不贪心、不嗔恨、不愚痴的状态下，所做所行，所言所语，包括每个起心动念，都是善。

贪心、嗔恨心、愚痴是三毒。愚痴也有很多种，有大乘、小乘、显宗、密宗不共同的。但是今天在这里也

不讲那么多，只讲共同的标准：愚痴就是将所显现的这些诸法执着为常有。这些观念、想法与见解都是愚痴、邪见、无明，都不是诸法的事实真相。

为什么这么说呢？因为佛讲：从轮回的角度来看，诸法都是不清净的，都是痛苦的。但是我们很多人都把轮回中的、属于世间的这些法都当作清净的了，把假当成真了，把苦当成乐了，这都是邪见、无明、愚痴，不是无我的。

从空性的角度来看，诸法都是无我的。人我、法我都是不存在的，可是我们把这些法都执着为有我：执着自己，就是人我执；执着这些法，就是法我执。

从无常的角度讲，诸法没有不变的，都在刹那、刹那当中变化，一刹那也不会停止。可是我们不知道，都当作常有，都执着为常有、不变的： 昨天的东西，到了今天还把它当作昨天的东西，不知道它的变化一刹那也没有停过。不明白这些，这叫不明理，这叫无明、愚痴。在这样的状态下，所言所语、所做所行，包括每个起心动念，都是恶。我讲的这些还是显宗、密宗、大乘、小乘共同承认的无明愚痴。

这么一看，我们每天都在造业，处处都在造业，每分每秒都在造业！所以我们一定要忏悔！

现在我们遇到佛法了，可以学修佛法，有正知正见，

有修行了，就可以对治这些烦恼。可以慢慢把这些恶的念头，把这些邪思邪见都转成正知、正见、善念。我们的言行也会转变，自然而然会变成善事、修行。

我们要观察啊！我经常跟大家讲，念佛念心。什么叫念心？时时刻刻观察自己的相续，每个起心动念是善还是恶？是正还是邪？观察自己的身口意，有没有造恶业？

业，主要有身、口、意三业。身业，主要有杀生、偷盗和邪淫。杀生是因贪嗔痴而杀生：贪心就是想吃它的肉，想用它的皮，或是想用它的骨头，然后去杀生，这叫因贪心而杀生。

因为有嗔恨心、因生气而杀生，就是故意、恶意地杀害自他的生命，包括那些含生动物——昆虫、蚊子、蚂蚁、苍蝇、蟑螂等。比如说家里来蚊子叮我们的时候，第一次都很好：“布施吧，让它叮，让它喝”。心态保持得很好！过了一会儿，蚊子又来了，又叮了一口：“怎么又来了？”忍一忍，也过去了。没有多长时间，蚊子又来了，又叮了一口，突然生气了：“怎么没完没了的，臭东西！”一下子就把它打死了。蟑螂来了，一看就烦得不得了，然后就去杀害它。这就是因嗔恨心而杀生。

还有就是因愚痴而杀生。现在有很多人根本不知道那些鸡、鸭、鱼有生命，有知觉，然后随便杀，随便吃，

这都是因愚痴而杀生。

这是因贪嗔痴而杀生。这都是杀生，看看自己有没有这样做过？

偷盗：面对面抢，背后偷，通过各种方式，不择手段地去欺骗，去占有别人的东西，这都属于是偷盗。

邪淫：作为一个出家人，必须要断淫行，不管是藏传佛教，还是汉传佛教，所有的出家人都一样。若是没有断淫行，就不是出家人了。在家居士要断邪淫，邪淫有很多种，大家都慢慢去了解，慢慢去学。

口业：妄语就是说假话，有意地、恶意地说一些假话；绮语就是说废话，说闲话。这些恶习都很难断掉，尤其是在道场，在清净的道场里不应该说这些，搞这些是非。这样做，对自己也不利，罪过也非常严重。平时也是，少说这些废话、闲话。有的人就爱说这些没有用的、无关的闲话；离间语，就是挑拨离间。在法师之间挑拨离间，在师徒之间挑拨离间，在同修之间挑拨离间，这都是最严重的罪业。一般的挑拨离间的罪过也很严重。恶语就是恶口骂人，这就是口四业。

然后就是意业：贪心、害心、邪见。这是十种恶业，都是通过身口意造作的。其它还有很多，今天只是大概地讲。

大家首先就要观察，你不知道自己做了什么恶业，

不知道自己到底有没有造这些恶业，你怎么忏悔啊？所以首先要明白这些道理，然后再去忏悔。

忏悔的时候，最起码要具足四个条件，具足四种对治力；但最主要的是厌患对治力和返回对治力。

厌患对治力主要是对往昔所造的这些恶业，从内心里生起强烈的后悔之心，犹如服毒药一般。什么意思呢？就是刚才不小心喝毒药了，现在知道了，你心里会怎么想，会怎么后悔？同样，刚才你因贪嗔痴造业了，有些情况你肯定不知道，有些时候没有控制得了；有时不知不觉地犯戒了、造业了；现在发现了，知道了，生起后悔心了。就像我刚才说的，生起那么大的后悔之心、那么强烈的后悔之心，这叫厌患对治力，也可以叫破恶力——破坏恶业的力量。这是最重要的！

我们现在经常说忏悔。今天也说忏悔，明天也说忏悔："我刚才说错了，忏悔、忏悔……""师父，我今天犯戒了，忏悔、忏悔……"心里连一点点后悔心都没有，说这些话没有用！都是空话！你得发自内心地忏悔。佛永远都不会勉强我们，但我们要自愿，要发自内心，要真心地忏悔。若不是自愿，也不是发自内心，也不是真诚地忏悔，佛不会接受你的忏悔。佛不是不慈悲，不是不摄受你，但是你自己不是真心，都是假的，都是装模作样，都是花言巧语，这样忏悔没有用。你欺骗不了佛，

也欺骗不了别人，实际上是你自己欺骗了自己，是你自己伤害了自己。将来你要感受这些恶报，那个时候你自己要承担，谁也代替不了。真的，佛讲的因果是不会有错的，善有善报，恶有恶报，因果是永远不会有颠倒、错乱，不会有虚假的时候，都是千真万确的！

只有懂得因果了，才能发自内心地忏悔。我经常提醒大家：如果你真心想学，真心想解脱的话，就从基础开始，把地基打好、打牢。首先把佛讲的这些最基本的道理：人身难得、寿命无常、六道轮回、三世因果，你一定要彻底地、统统地弄清楚，搞明白。你真正懂得了轮回、深信了因果，你才会精进，才会努力。万一自己因为烦恼重、习气重，犯戒了，犯错了，你也一定会发自内心地后悔，这样才有真正的厌患对治力，也就是破恶力，才有破坏恶业的力量！若是没有后悔之心，或者后悔心不强烈的话，你无法破坏这个恶业。若是没有破坏恶业的力量，你将来还要感受恶果，还会受到伤害。

返回对治力也非常重要。返回对治力就是要有从今以后纵遇命难也不再犯这些恶业的决心！有没有这个决心？在上师三宝面前，在父母众生面前，在自己的良心面前，能够下这个决心，做这个决定，发自内心地这样做，这叫返回对治力。这样罪过才能清净，才能恢复原状。按俗话说才能清罪，我们所犯的过错才能真正弥补。

忏悔主要是看你有没有具足这两个条件。每天念金刚萨埵心咒也重要，但不是最重要的。最重要的就是看你有没有具足厌患对治力和返回对治力。如果有的话，无论你念金刚萨埵心咒，念百字明，还是念《无垢忏悔续》，都管用，都能消业。

若是没有具足这两个条件，怎么念也没有用。没有厌患对治力，没有返回对治力，你念咒念的再多，只能种下一点点善根，只能减轻一点点业障，不能彻底消除业障。有的人怀疑："四十万遍金刚萨埵心咒我念完了，十万遍百字明我也念完了，每天都念，但我的业障怎么还没有消除呢？是不是不管用，是不是不好使啊？"修行要明理，要如法。念金刚萨埵心咒有方法，念百字明有仪轨，不是随便念念你就好了。其他的修法，比如说磕大头、供曼茶等方法都有忏悔的功能，但是如果没有这两个条件，无论你怎么做，业障也不能彻底消掉。大家都要记住，别欺骗自己！

有些人觉得这样修行是不是太难了？其实一点点也不难。因为你不明理，不会修，所以觉得难。明理以后再修就不难了。你不明理的时候，造恶业比现在狠；明理了，以前造的恶业最起码也能减少、减轻了。现在你明理了，然后慢慢去改正，尽力去做，渐渐就能做到具足四种对治力的忏悔，就能彻底忏除业障了。业障彻底

没有了，你就开悟了，解脱了，成佛了，到那个时候就不用修了。

我跟你们讲过，学佛修行人就像初一的月亮，刚开始的时候会缺少，会黑暗，有些难；但慢慢地会越来越圆满，越来越明亮，最后到十五就彻底圆满了。你真正学进去了，真正学到了，会越学越明白，会越修越清楚，越修越轻松。你现在学不明白，觉得难、有压力，觉得不容易，也许是你还没有找到真正的方法，也许是刚开始学，慢慢就好了，最后你再看结果。

那些不学佛、不信佛、世间上有成就的人，就像十五的月亮。表面上看很好，有钱、有权、有势，应有尽有，其实这都是消耗福报，慢慢地福报就没有了。就像是十五到三十的月亮，慢慢减少，慢慢黑暗，最后一片黑暗，就一无所有了，彻底完了。真的就是这样，但是大家都不相信。

忏悔业障其实不难，真的不难。我们讲业障的过患确实很可怕；但是讲佛法的功德和利益，也非常不可思议。我们现在有佛法了，可以对治这些业障。通过修行，可以消业，可以断除烦恼，可以断除习气，这样，我们就有救了！真的，我们有福报了，真的有机会了，有了今生解脱的机会。这是多好的机会啊，都别错过！就是自己的问题，不相信上师三宝，不相信自己。对自己没

有信心，对上师三宝没有信心。老想精进，但是精进不起来；老想学，但是学不进去。讲佛法的功德不相信，讲恶业的过患也不相信，三心二意，半信半疑，学法修行也是断断续续。这都是业障造成的，是没有福报，或者福报不够。如果这样下去，会让我们错过解脱的机会。

佛法真的是无边的，法力无边。但是如果自己没有信心，谁也没有办法。可以说佛是万能的，也可以说佛是无能的。对有缘的众生来说，佛是万能的；对无缘的众生来说，佛是无能的。如果没有信心，佛也没有办法。主要看自己！佛的加持也好，功德也好，都是以自己的信心来感召、来获得的。主要是你自己有没有信心，有没有这种欢喜心与恭敬心。

金刚萨埵除障法是消业最好的方法。除了上述两个条件以外，加上现行对治力和所依对治力这两个条件，共四个条件。具备了这四个条件，你念金刚萨埵心咒也行；也可以观想文殊菩萨，念文殊心咒；可以观想莲师，念莲师心咒；可以观想观世音菩萨，念观音心咒；可以观想阿弥陀佛，念阿弥陀佛心咒。无论念什么，都一样。

只有四种对治力都具足了，才能消除业障，这叫忏悔。现在明白了吧？其实我们时刻都可以忏悔。简单地说：厌患对治力、返回对治力，就是认错改错。你不承认错误，不改正错误，你永远不会有进步，你永远成不

了佛。厌患对治力和返回对治力就是这个意思。做人也是，你不承认自己的错误，不改正自己的错误，你永远当不了一个好人。

功德是学来的，福报是修来的，都可以学，都可以修。功德圆满了，福慧圆满了不就成佛了吗？都要多多的忏悔，多看自己的过错，多看自己的缺点，多看自己的不足。现在我在讲法，你们在听法，这个时候如果你们心里有感觉，能够对治自己的一些烦恼、习气与过错就对了，就好了，那你今天没白来，你闻法就有意义了。若是我说的时候你没有什么感觉，像是对别人说的一样，你自己什么事都没有，也没在自己身上发现什么，就像有的人根本没有听进去，还在那边打瞌睡，那就没有太大的意义了。

能够对照自己："是不是说我啊？以前觉得很好，现在这么一说我完了，自己学佛太差了"。这样就对上号了，你今天没有白来。真的，说明你听进去了，这就对了。以后在学法修行的过程中也是，一定要对照自己，对治自己的烦恼习气。能够对治烦恼、对治习气，这就是修行，这就是佛法，这才是有修行。若是没有对治烦恼，没有对治习气，越学烦恼越多，越修苦恼越多，那你所学的、所修的就不是佛法了；你没有修行，你不是修行

人了，知道吗？佛法是对治烦恼、对治习气的。你学佛了、修行了，应该有转变。以前个性特别强，习气特别重，现在好多了，烦恼减少了。这就说明你有进步了，开始好了。但彻底要断除、彻底要改正很难。无始劫来的习气，哪有那么容易说改就改，哪有那么容易说断就断的，慢慢来。

我经常跟你们讲，学佛修行也是一场战争。我们拿正知正见来降伏邪思邪见，肯定有胜利的时候，也有失败的时候。没有事，你能坚持就行。学佛修行的过程中，有的人感觉好，高兴得不得了，“太好了，我进步了，我变化太大了。”有的人暂时没有进步，没有转变，就开始怀疑了，又苦恼了，“我是不是修的不好啊？”这两种想法都不是很正常。正常的想法应该是感觉好、感觉不好都无所谓，有的时候肯定也有好的一些境界，也会有一些不好的境界；有时候觉得自己有进步了，有时候觉得没有进步，好像还退步了……无论怎样，都没有必要去执着，去高兴，去生气。不要自己给自己施加压力。这些感觉都是很正常的。

我们找到目标与方向了，然后朝着这个目标，朝着这个方向坚持走下去，这就是进步。不管是感觉好的时候还是感觉不好的时候，都要坚持；不管是有境界还是

没有境界的时候，都要坚持；不管是觉得有进步还是没有进步的时候，都要坚持。坚持到底就是胜利！就是成功！这样下去，我们最终一定能圆满成就！世间暂时的这些缘法，都不是恒常的；好很快会过去，坏也很快会过去。只要你的心没有随着境动、没有随着境转就行了。

然后是随喜支，随喜他人的功德，随着他人欢喜。他人做好事了，做善事了，有成就了，你发自内心地生起欢喜心，随着他人从心里真正的欢喜、恭喜，这叫随喜。随喜佛菩萨、罗汉以及一般凡夫的功德、成就、善根的时候，不能有嫉妒之心。很多人根本生不起欢喜心，老嫉妒别人。他人修行有进步了，嫉妒得不得了；他人有成就了，嫉妒得不得了；他人有什么成功了，又嫉妒得不得了。这是一种恶业，最大的恶业。

我们都要随喜，随喜的功德非常大。你仅仅随喜就能得到同样的功德和成就，得到同样的福德和善根，多好啊！他人修行非常精进，修学非常明理，有很大的成就；他人发心利益众生，弘扬佛法；他人在那边建庙，建道场，你在这边发自内心地随喜他们。如果有钱可以出钱；如果有力可以出力；如果没钱、没力，你可以随喜。他人非常有钱，在那边拿一百万来放生。你没有钱，但是你发自内心地拿出一元钱来随喜。他的善根福德就

像大海，你的随喜就像一滴水。但是你把这一滴水放在大海里，它们就变成一个整体了。这多好啊！但是都不会随喜。随喜不是必须要出力、出钱的，从心里随着欢喜，这也是随喜。但是完全要生起欢喜心，对任何人都没有嫉妒心，这个很难。

有的人和自己关系比较好，他有什么成就，有什么好事，自己心里就高兴；若是和自己关系不是很好，自己看着不是很顺眼的，他有什么成就，有什么成果，自己心里就不舒服了。如果这样，那就没有随喜了。应该是不管是谁做任何功德、善根、福德，你这边都能随着欢喜，这叫随喜。随喜的功德非常大，你在这边仅仅随喜，也会得到同样的功德、福德、善根，多好啊！有功德了好，然后就什么都有了；有福报、有善根了好，没有这些就什么都没有，光靠努力也不会有好的成果。

我经常跟你们讲，善根和福德是因，努力和奋斗是缘。有因有缘才能产生好的结果。光有因，没有缘也不行，有了善根、福德，不努力不奋斗也不行；光有缘没有因也不行，没有种善根，没有修福德，光努力奋斗，甚至拼命地、不择手段地去赚钱，这也没有用，这些努力全白费！

今天就讲到这里。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

七支供讲记三

——请转法轮支与请求不入涅槃支

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天给大家讲一下请转法轮支和请求不入涅槃支，这两个非常重要。我们平时的早、晚课修法里也有这些修法，但是大家利用得不是很好，很多人还不是很了解。

请转法轮。转法轮很重要，虽然我们现在没有这个能力，但是我们可以请求诸佛菩萨来辗转法轮。诸佛菩萨能够转法轮，才能真正利益众生——利益众生是我们学佛的最终目的。我们学佛不是为了自己解脱，也不是为了自己成佛，而是为了利益众生。以前也给大家讲过：只为自己解脱而学佛修行不是大乘修行者，只为自己成佛而学佛修行也不是大乘修行者。只有为了利益众生而学佛修行，这才是真正的大乘修行者。

我们为什么要为众生，要利益众生呢？因为我们真正能够为众生、利益众生了，才能断除我执我爱、自私自利。这些是一切痛苦的根源！我们有很多烦恼，有很多痛苦，我们也会找很多原因；但这些统统都不是真正的原因，真正的原因就是我执我爱、自私自利。

我执我爱是一切烦恼的根，自私自利是一切痛苦的来源。有自私自利，所以就有痛苦；有我执我爱，所以就有烦恼。我们要断除烦恼，要摆脱痛苦，首先就要断掉我执我爱和自私自利。要断掉我执我爱、自私自利，就要为众生，就要利益众生。要为众生，要利益众生，就要转法轮，这样才能真正利益众生。

比如我们遇到一个要饭的，我们给他点吃的东西，解决一两顿饭的温饱，那只是眼前、暂时的问题解决了，以后的问题还是没有解决。给他吃的、穿的、用的，给他钱，都解决不了他长久的问题与痛苦。我们虽然想要饶益他、帮助他、救度他，但是我们做不到！这都是他个人的因果。但是如果我们给他传法，他如理如法地学佛修行了，就能解决所有的问题，就能摆脱痛苦，就能解脱。所以，利益众生、饶益众生最好的方法就是让他们学佛修行，让他们明白佛讲的这些道理，让他们明白诸法的事实与真相。他们明白了，不迷惑了，就没有烦恼，没有痛苦了。所以能够转法轮、讲经说法，这才是真正利益众生最殊胜的方法。

虽然我们现在还没有讲经说法、辗转法轮的能力，但是我们可以祈请十方三世一切诸佛，让他们来转法轮，来讲经说法，利益这些可怜的众生。众生都能遇到佛法，能够学佛修行，都解脱了，这才是我们最大的愿望，也

是我们最大的任务。所以我们现在要这样做——请求诸佛菩萨转法轮。

可是我们也不知佛菩萨在哪，我们到哪去请求呢？怎么去请求呢？其实，无论我们在哪里，都可以请求啊!无论是在自己的家里，还是在道场里，还是在寺院里，都可以请求。只要心里观想、忆念就行了。因为佛菩萨是无处不在，无所不知，无所不能的。佛菩萨到处都有，我们怎么说的，怎么做的，怎么想的，他们都知道。诸佛菩萨慈悲，他们也有这个能力，所以能满我们的愿，能满足我们的请求。我们请求诸佛菩萨来辗转法轮，饶益这些可怜的众生，希望这些可怜的众生都能够遇到佛法，能够得到修法的利益，能够解脱成就。这样，诸佛才能辗转法轮，除了佛谁也转不了法轮。

我们学佛修行的最终目的，也是为了将来能够转法轮救度众生。我们要找一个世界，我们到那个世界去显示成佛，然后我们要辗转法轮。我们要创造自己的教法，凭自己的能力传法，然后才可以转法轮。这才是真正的饶益众生！虽然我们现在也讲经说法，也利益众生，但是这都不属于转法轮。现在我们所讲的、所学修的这些法都是释迦牟尼佛的教法。我们现在是在给释迦牟尼佛打工，不是自己的教法。我们将来成佛了，会在一个世

界里显示成佛，然后转法轮，创造自己的教法。那个时候才是通过自己的能力、凭自己的能力，真正利益众生。

在《百日共修开示》这本书的前面，有几句话就是这个意思。现在我是“按佛的教言、上师的窍诀，再靠自己的领悟”，凭这些传法说法，帮助众生，利益众生。这不是完全凭自己的能力，也不是创造自己的教法，所以这都不算转法轮，想转法轮就要显示成佛。

我们现在发心发愿，学佛修行，解脱成佛，这都是为了什么？都是为了将来能转法轮。将来我们转法轮了，有自己的教法了，在自己的教法里能利益很多众生，很多众生通过我们的教法可以成就佛果。然后他们又会转自己的法轮，又创造自己的教法，这样慢慢就能利益所有的众生，就能救度所有的众生了。

请转法轮的这个“轮”是轮宝，这里拿轮宝来比喻佛的传法。轮王有七宝，其中的一个宝叫轮宝，轮宝的功德力非常大。以前有轮王，在贤劫中也出现过很多轮王。轮王也分好几种，有金轮王、银轮王、铜轮王、铁轮王，他们都有轮宝。金轮王是其中最大的轮王，统治整个四大洲；银轮王统治三个洲；铜轮王统治两个洲；铁轮王统治一个洲，就是南瞻部洲。

为什么叫他们金轮王、银轮王还有铜轮王？因为他

们都有轮宝，只是有的轮宝是金质的，有的是银质的，有的是铜的，有的是铁的。轮宝是能自动飞行的一个东西，是轮王们最好的用具。他们乘坐轮宝不管到世界任何一个地方，不用战争，所有的百姓、众生都会归顺他们，那些众生自然就能得到安宁。佛传法也是一样，不管是哪个世界，不管是什么样的众生，只要遇到佛法就能得到利益，得到解脱。所以就拿轮宝来比喻佛的传法。所以叫法轮。

请转法轮就是佛有转法轮的能力，但是也要祈请。如果不祈请，有的佛在机缘不成熟的情况下，暂时也不会转法轮。我们的本师释迦牟尼佛，当时在印度金刚座成道以后，七七四十九天没有传法。因为佛法广大奥妙，众生悟性智慧都非常差，佛怕他们听不明白，怕他们不了解，不接受，于是就默然不语。但是帝释王、梵天王们都有神通，他们知道佛已经成佛，但是还没有转法轮，因为要祈请啊。以前没有祈请，不允许传法。于是帝释王、梵天王等很多天王、天人都来了，他们手里拿着很多供品，尤其拿着法轮和海螺，供养释迦牟尼佛，然后请求传法。佛就答应了，然后开始传法。

佛菩萨慈悲，一定会满众生的愿，所以请求转法轮很重要。第一个能表达自己对上师三宝的恭敬与诚意；第二个，佛菩萨通过请求，然后来传法，来讲经说法。

这里有一种威严和功德。

我们每天观：在三千大千世界，有无量无边的诸佛菩萨，在每一个诸佛菩萨面前都有一个自己，在自己的周围有无数的众生和自己一起请求。这样经常请求转法轮，请求讲经说法，佛菩萨们都知道，他们一定会满我们的愿，一定会按我们的请求传、讲很多法。这样能够利益很多很多的众生，这个很重要。

我们要经常修请转法轮这个法，这样能够消除谤法罪等很多罪业。比如说我们往生，要具足四个条件，远离两种违缘。两种违缘：一个是五无间罪，一个是谤法罪。谤法罪的罪过非常严重，能障碍我们往生。什么叫谤法罪？比如，大乘、小乘，显宗、密宗，共有八万四千法门，然后你去分别，嘴上说、心里想：这个不如法，那个不是正法，这都属于是谤法罪。显宗也好，密宗也好，大乘也好，小乘也好，八万四千法门都是佛说的，都是脱离痛苦的方法。不能说任何佛法不好的话，若是说了都是谤法罪。犯谤法罪的人念佛念得再多、再好，也不能往生。所以我们能够修请转法轮这个法，能够经常请求诸佛菩萨辗转法轮、讲经说法，心里能够经常观想、默念，这样也能消除谤法罪。——这叫请转法轮。

请求不入涅槃。十方世界中，很多时候，很多佛菩萨完成了自己的任务以后，要趋入涅槃。我们可以观想，

从心里请求他们长久住世，常转法轮，劝请不入涅槃。这样他们一定会满我们的愿。哪怕他们在世上能够多留一天，多留一个小时，也能利益很多很多的众生。

以前佛祖释迦牟尼佛快要趋入涅槃的时候，其他弟子们没有发现，都不知道。有一个叫珍达的居士知道了，他到佛祖面前，请求佛不入涅槃。佛因为他的请求，延迟涅槃三个月。在这三个月当中，也利益了无数的众生。所以请求佛不入涅槃非常重要。

我们现在也可以这样请求。诸佛菩萨知道我们的请求，也会满我们的愿。他们能这样长住在这个世界，利益这些众生，也等于我们利益众生了。

七支供的修法，是积累福慧资粮最重要的方法、最殊胜的方法。我们通过七支供的修法，才能圆满成佛的资粮。福德资粮和智慧资粮两个资粮圆满了，我们才能证得佛果。所以这个修法非常重要。

我们每天的早课、晚课里都有，还有会供里面也有，可以说，所有的修法里都有七支供的修法。我们经常念，也经常修，但很多人都不是很了解，修得也不是很如法。

我们现在按《普贤行愿品》来修行。《普贤行愿品》非常殊胜！普贤行愿品就是普贤菩萨的行、愿。愿，是发愿；行，是普贤菩萨的行为。有一个正确的发愿，有一个正确的目标，然后再有一个正确的行动。没有目标

或者目标不正确，尽管有行动，努力也是白费。

我们现在通过《普贤行愿品》，按普贤菩萨的愿发心、修七支供。对七支供中的礼拜、供养、随喜、忏悔、回向这些，都比较了解，平时也修、也做。但是对请转法轮和请求不入涅槃这两支，都不是很重视，也不是很了解，平时做得也少。这次都要了解，要知道，以后平时也可以修。在家里，在单位，在路上，在坛城，在道场，在哪都可以修。诸佛菩萨是无所不知的，我们做些什么，想些什么，每一个起心动念他们都知道。修这两个法的功德非常大，得到的利益也非常大。希望大家平时尽量多修这两个法。下面还有回向支，明天再接着讲。

今天就讲到这里。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

七支供讲记四

——普皆回向支

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天给大家简单地讲一下回向支。我们所做的善根、福德、功德一定要回向。若是不回向的话，善根、福德、功德不仅不能增长，不能存住，不能达到圆满；而且享受一遍就会穷尽。就像一个很好的东西没有好好地使用，

白白地浪费了一样。好比一个人要去一个地方，这个人要有头、有脚、有身子，才能到达。我们种善根、修福德、做功德的时候也是一样，也得有头，有脚，有身子，才能达到圆满。若是没有头，什么也看不见，不知道往哪里去；若是没有脚，想去也去不了；若是没有身子，光有脚和头，什么也做不了。

做功德首先要发心，然后有正行，最后有回向。发心就像头一样；正行就像心脏一样；回向就像脚一样。我们今天做善事，想得到人天的福报，想得到罗汉的果位，想解脱，想得到佛果，也要有回向的双脚。否则，我们哪也去不了。

功德要圆满，要完整，如果没有回向，什么结果都不会有！“我也不知道什么是解脱，我就要人天的福报。”你就是求人天福报，为了得到这些暂时的利益，也得回向啊！若是不回向给今生或者来世得到人天福报的话，连人天的福报都得不到。

“人间太苦了，轮回太苦了，我要解脱。”自己要得到解脱，得到声闻或是缘觉的果位，你做的善根也好，所做的福德、功德也好，回向了才能成为罗汉、声闻、缘觉的因缘。若是没有回向、没有发愿的话，这个功德不能成为你解脱、得到声闻或缘觉果位的因缘。

上等根基的人为众生成佛，功德也是一定要回向给

菩提，回向给法界一切众生，这样才能达到目的。所以功德必须要回向！

功德若是不回向的话，会有损害。我们做善根，做善事，修福报，做功德了；若是没有回向，你所做的这些不安全。我们的阿赖耶识是一个大银行，它是法界银行。法界所有的众生，都可以把自己的善根与功德，存在阿赖耶识这个银行里。我们的功德要存到这里才能存得住，就像存款一样，把钱存上了就没人偷了，也不会被人抢了，就安全了。

功德若是没有回向的话，在相续中突然生起嗔恨心或者产生邪见了，之前你所做的这些功德会消失，会受到损害，存不住。生起嗔恨心了，这本身是个罪过，但是你回向了，把功德存上了，即使生起邪见了，功德也不会被损害。所以对一个修行者来说，回向非常重要。善根回向了，福德回向了，功德回向了，才是最安全的。阿赖耶识是最安全的一座法界银行。你把功德、善根、福德尽快存到阿赖耶识中，它们永远都会存在，不会受到任何的损害，这个非常重要。

如果功德没有回向的话，哪怕生起一刹那的嗔恨心，就能损害一千劫当中积累的所有善根和福德。一刹那的嗔恨心，损害的不是一年两年，而是一千个劫里积累的所有的善根！邪见也是这样的。但是现在我们可以通过

回向，保护我们这些功德善根，这个也非常重要。

如果不回向的话，我们所做的功德、善根、福德不能增长，没有利润。你把功德存在法界银行里，这个利润特别大，每天都在增长，每分钟都在增长，每刹那都在增长，而且速度非常快。如果功德留在自己的手里，它不仅不会增长，不仅没有利润，还不安全。善根福德的果报也是，若是没有回向的话，享受一、两次就会消尽，就没有了。就像钱在自己手里，花了就没有了，就完事了。你把功德存上了，它是无穷无尽的。果报也一样，存上了，你不只一次地能够享受，会很多次、无数次地享受而且也不会穷尽，直至菩提，直至成佛。

今天我们做了善根，如理如法地回向，回向给菩提或者回向给法界一切众生，这个善根的果报我们享受一千次、一万次、无数次也不会穷尽，直至我们成佛了，那时候还有这个功德，有那么大的利益，有那么大的好处。若是不回向的话，有很大的损失，也可以说有很大的罪过，因为在自己的手里不安全。所以大家不要忘了善根要回向、福德要回向，越快越好，尽快回向。

回向：回，就是回转；向，就是归向一个目标。这个目标就是回向的对境，对境越大，心量越大；对境越大越好，心量越大越好。有的人对境小，心量小，目标小，就回向给自己或者自己的家人。让自己健康、长寿、

升官、发财，家人平安，孩子能考上大学如何如何……这都是心量小。目标小，对境小，所以功德就小。回向给一个民族或者一个国家或者是整个世界，这是目标中等的，对境中等的，心量中等的。相比较来说，比前一个大，这是中等的回向。

最大的是回向给法界一切有情众生。对境大，目标大，心量大，功德大。心量越大，功德就会越大；心量越大，烦恼痛苦就越少。你的心量越大，你就越能容纳，越能圆融，越没有烦恼痛苦。你的心量越小，烦恼痛苦越大，你就越容纳不了，越圆融不了，越会计较。心量要大，我们学佛修行，就要练这个心，要训练心，不是要训练口，不是要训练身。

有的人磕头，磕得特别快，把身体练得特别好，但是没有练心。这不行，不如法！有的人练口，唱得特别流利，什么经都会唱诵，什么课都会上，口练得特别顺，特别快，特别好；但是没有练心。我们不是要练口，不是要练这个舌头，也不是要练这个身体。我们要练什么？要练这个心，训练这个心，把心量打开。我们的心就像头脱缰的野马，我们要慢慢地去抓它，去驯服它，把心练得像大海那么宽阔、大山那么稳固。这就是修行，这样才能解脱，才能成就。

主要是练这个心，心量要大。要学那些佛菩萨，要

学普贤菩萨。普贤菩萨发愿，普贤菩萨把善根作回向的时候，回向给尽虚空遍法界中所有的众生。法界中有极微尘数的世界，有极微尘数的众生。极微尘，极小的微尘，其数目无法衡量。回向给那么多的世界，回向给那么多的众生。众生无边，烦恼无边，痛苦无边。我们能把功德回向给法界所有的众生，这样我们所做的功德也是无边无际的，因为对境是无边无际的。

有的人不敢回向，怕回向了功德就没有了。不是这样的！你的功德回向给法界一切众生，你所得到的功德会更多，会更圆满。这是种方法方式，也是一种方便。——这是回向的目标和对境。

回向的方式有两种：一个是三轮体空的回向；第二个是相似三轮体空的回向。三轮体空回向的主体是自己，这是第一轮；做回向的对境，这是第二轮；我们要回向的功德，这是第三轮——这叫三轮。从胜义谛的角度来看，都是空性的，不是实有的，不是真有的，三轮都是如梦如幻的，有这样的见解，进入这样的思想和境界，站在三轮体空的角度，用证悟空性的智慧来回向，这是三轮体空的回向。这是开悟、证悟的人才能真正做到的。

我们现在还没有开悟、证悟怎么办？我们可以做相似三轮体空的回向。什么叫相似三轮体空的回向？我们所做的善根、功德、福德，过去诸佛如何回向，我也那

样回向；现在诸佛怎样回向，我也怎样回向；未来诸佛怎样回向，我也怎样回向；三世诸佛怎样回向，我也怎样回向；那些大菩萨——文殊菩萨、普贤菩萨怎么回向，我也怎么回向；具德的上师、善知识们怎样回向，我也怎样回向。这叫相似三轮体空的回向，这样能代替三轮体空的回向。这是最如法的，最如理的。

我们念诵普贤行愿品的时候，一定要边念边观想，边念边思维，边念边把自己的功德回向，这个一定要做到。现在你看很多人都哇哇地念，都背下来了，念得都非常顺口。但是，很多人心里都不想这些，没有观想，没有思维。这样念都没有用。你虽然在做功课，虽然在修行，但心里没有做功课，也没有修行。虽然身在修行的行列中，但是心不在修行的行列中，心和口不相应。嘴上念的和心里想的不一致，都是相反的。

念佛的时候也好，念咒的时候也好，做功课的时候也好，心和口一定要相应，心和行为一定要一致。若是心和口不相应，心和行为不一致的话，这不都是假的吗？心里想的都是自私自利，都是贪嗔痴慢疑等等这些烦恼，都是这些私心杂念！东想西想：一会想家里的事，一会想单位里的事，一会想朋友的事，一会想那些没有用的事。“哎呀，怎么了，我什么感觉都没有，是不是我没有进步啊？”有没有感觉，有没有进步，就看你自己。

我经常和大家讲，修法一定要如法；若是不如法的话，不但没有功德，反而还有罪过。其实修法好比我们有病吃药一样。你有时候什么药都吃，有时候什么药也不吃，有时候不到时间就吃药，这是瞎吃。那样病能好吗？真的，多危险啊！药本身能治病，是好药，不吃不管用，一定要吃；但是你得对症下药，按医生的要求吃，让你怎么吃，你就怎么吃。你自己在那边瞎吃，会断掉自己解脱的生命，会失去今生解脱的机会啊！

所以修行一定要心口相应，心和行为要一致。否则都是花言巧语，都是装模作样。你整天发心发愿，整天说：众生可怜我要度！说：佛菩萨功德无量我要学！你那不都是假的吗？都是空话、大话。不能这样！

我们念诵《普贤行愿品》的时候，要学习普贤菩萨的愿——发心、回向都是愿。我们准备做善根、准备做功德的时候，要发心、发愿，这叫发心；功德做完了，善根做完了，然后再发心，再发愿，这个叫回向。

功德还没有做、正准备要做的时候要发愿，发大愿，这叫发心；功德做完了，然后我们要发愿，发大愿，这个叫回向。发心和回向，一个是功德还没有做、准备做的时候发的愿；一个是功德做完了、回向的时候发的愿。发愿就是目标，没有目标就去行动，也没有用，努力都是白费。所以首先要有一个正确的目标！

什么叫发心？什么叫发愿呢？愿，就是愿望，就是目标。首先把目标确定下来！行是行动，奔着这个目标去做，去修行，这就是行。没有目标、光有行动不行，有行动、没有目标也不行，所以说是愿行。

《普贤行愿品》，普贤菩萨的行、愿：一个是所追求的、正确的目标；一个是为达到目标所选择的正确的方式方法。我们天天念诵《普贤行愿品》，要学普贤菩萨的愿行，随着普贤菩萨发愿，随着普贤菩萨修行。做善事，积累福德、智慧资粮，就是发愿。发大愿，这样我们的心胸才能打开。发大愿为所有的众生，饶益所有的众生。发自内心才能断除我执我爱、自私自利。这都是能够对治我执我爱、自私自利的一些思想、一些境界、一些修法。

为什么我们要为所有的法界父母众生而学？为什么功德要回向给所有的法界父母众生呢？因为按道理来说，站在诸法的事实真相来说，他们都是我们的父母，都是我们的儿女，都是一家人。炼心就要这样炼，这样我们的心胸才能打开。

这样炼，你会认识到，会明白，会做到：法界就是你的家，到处都是你的家，所有的众生都是你的家人，多自在啊！去哪里、到哪里都自在。你看我们现在，到哪里都不自在："这不是我的家，是别人的家，是别的地

方，不舒服。什么时候我能回家啊？我自己的家多好啊，多温暖啊！”老是这样想。

你真正弄明白了这个道理，这是事实真相，是一种真理。不是在这里讲故事，说的是实话。如果你真明白了法界确实是我们的家，这样的话到处都是你的家。到哪里都舒服，去哪里都行，在哪里都可以。多自由，多自在啊。所有的众生都是你的家人，都是你的父母，都是你的儿女。

佛讲的轮回，佛讲的因果，如果你真懂了，你真弄明白了，真深信了，那你就会知道：所有的众生都当过你父母，都养育过你，都对你有恩德；所有的众生都做过你的儿女。这样的话，爱也好，情也好，范围就大了。然后不管遇到什么样的人、什么样的众生都一样，都感觉那么可亲、那么可爱。这本身就是一种喜悦、一种快乐、一种幸福的状态。

我们现在为什么整天在烦恼痛苦，总是解脱不了，为什么活得这么累呢？ 都知道活得太累了，有活干不行，太疲劳了，太麻烦了；没有活干也不行，觉得没意思，觉得孤独。有家也不行，没家也不行；有工作也不行，没工作也不行；有钱也烦恼，没钱也烦恼。都在愁，都觉得累，太累了，太没意思了。

这是什么原因呢？原因是我们心胸没有打开，我们

把自己关在一个小小的笼子里。本来整个法界都是你的家，但是你执着这么一个小小的空间，执着于自己的家，一出这个门就不行。找不到这个家，就烦恼得不得了；然后找到了，成家了，你又嫌空间太小了，这多不自在啊！一出门又不行了，总是执着。本来所有的众生都是你的亲人，但是，现在我们都是为了周围的几个人，执着于自己的亲人。我们的情与爱，这个范围、对境太小了，所以我们永远得不到大爱。

一只小鸟没有关在笼子里的时候，整个天空都是它的世界。它可以自由地飞翔，多么的自在快乐啊！把它关在笼子里，它不能自由地飞翔了，那个小小的笼子让它多痛苦啊！我们也是一样，但这个笼子不是别人给我们制作的，是我们自己给自己制作的。也不是别人把我们关在笼子里，是我们自己把自己关在笼子里，自己束缚着自己，自己让自己过不去，自己让自己受苦。我经常跟大家讲，自寻烦恼，自找痛苦，就是这个意思。

我们为什么要修大乘佛法，我们为什么要发大心、发大愿呢？因为我们必须要把这个笼子拆掉，拆掉之后整个法界就都是我们的家，所有的众生就都是我们的父母、儿女，那你还有那么多烦恼痛苦吗？不可能。你见到所有的众生，不管是什么样的众生，都会感到可亲，感到可爱。想学就这么学，想修就这么修。这样才能解

脱，才能成就。

我们现在学佛、修行了，怎么心胸、心量越来越小了呢？所以我们要把心胸打开。我经常跟大家讲，自私自利、我执我爱是一切痛苦、烦恼的根。统统断掉，统统去掉，这样我们才能解脱，才能成就佛果。

现在明白了吧，我们为什么要发大心、发大愿呢？若是不发大心，不发大愿，你永远解脱不了。你做得再好，你再善良，你做的善事再多，福报积得再多，也是有污染的，不是清净的。

什么叫有污染的？什么叫不清净的？现在这个世界，这个社会上，有钱的人、有权的人、有名誉的人有很多，但是他们非常烦恼痛苦。这是什么原因呢？因为他们的福报是有染污的。如果不发大心、发大愿，我们将来也只能得到这样的果报、人天的福报。但是人天的福报是有毒的。什么叫有毒呢？就是有烦恼、有痛苦的。虽然有钱有权，但是不可能得到真正的快乐与幸福。有钱的同时也会有很大的烦恼和压力；有权的同时也会给自己带来很多的压力、烦恼和痛苦。

现在很多明星都很有名气，但是他们精神上的压力不是一般的大，他们非常非常的痛苦，很多明星都患恐惧症了，是什么原因呢？是因为他们的心不可能有安宁的时候。有名气的同时也有很多压力，名气给他们带来

很多烦恼和痛苦，这叫有染污的、有毒的福报。所以我们做善根不能自私，不能自利，不能有我执、我爱等烦恼掺杂。否则，将来我们得到的果报也是这样的：虽然有钱有权，但是同时也有很多烦恼痛苦，解脱不了，不会得到真正的快乐与幸福。这叫世间的福、人天的福。

所以大家想学佛、想修行，就一定要发大心、发大愿，而且要发清净的心，发清净的愿。必须把我执我爱、自私自利都放下，把它们都断掉。这样的话，我们所得到的才会多，我们才能解脱！

我们解脱了，那个时候是什么样呢？我们也有钱、有权、有名誉。什么都有，但是不会因为这些烦恼、痛苦。这才是真正的解脱！

我们解脱了，成佛了，也不是在一个地方住着。我们还要继续转，继续轮。但是那个时候我们和凡夫不一样。支配我们流转轮回有两种力量：一个是业力，一个是愿力。众生是因业力支配所转的，所以不是自由自在的，是痛苦的；佛是因愿力支配所转的，是自由自在的。一个是不清净的，一个是清净的。

不清净的就是六道轮回，就是娑婆世界；清净的就是极乐世界，就是佛国，就是净土。一个是在轮回里转，流转轮回；一个是在净土里转，流转净土。一个是因业

力转，一个是因愿力转。一个是自由的，一个是不自由的。这是区别。不是佛菩萨成就以后，入涅槃以后，就在一个地方呆着。我们要向佛菩萨学，要发大心，发大愿，把心胸打开，让自己解脱、成就！这是回向支。

我们前几天讲的顶礼支、供养支，还有忏悔支、随喜支、请转法轮支、请求不入涅槃支。今天是回向支，一共有七支，这叫七支供。我们平时的修法里也有七支供的修法，大家现在都明白了吧。

还得反复地看，反复地听，一定要先弄明白，然后再如理如法地去做，如理如法地去修。这样才能积累福德资粮和智慧资粮，才能圆满两种资粮，最后才能证得佛果，这个非常重要，大家一定要重视。

祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

最后我们做回向：将讲法的功德、闻法的功德等所有的功德都回向给法界一切有情父母众生，愿他们早日离苦得乐，早日证得大圆满的境界！

此福已得一切智，摧伏一切过患敌。

生老病死犹波涛，愿度苦海诸有情！

以佛所获三身之加持，法性不变真谛之加持，

僧众不退意乐之加持，如是回向发愿悉成就！

达雅塔，班赞哲雅阿瓦波达呢耶所哈！

修心八颂

—— 朗日塘巴尊者 著

愿我已生如意宝，饶益他众之意乐，
时时刻刻倍珍爱，轮回一切诸有情。
愿我交往何人时，视己较众皆卑下，
诚心诚意有真挚，尊重他人献爱心。
愿我恒时观此心，烦恼妄念初生时，
毁坏自己他众故，立即强行而断除。
愿我身处恶劣中，造罪遭受剧苦时，
犹如值遇珍宝藏，亦难得以爱惜之。
愿我于诸以嫉妒，非理诽谤本人者，
亏损失败自取受，利益胜利奉献他。
愿我于昔曾利益，深切寄以厚望者，
彼纵非理而陷害，亦视其为善知识。
愿我直接与间接，利乐敬献诸慈母，
老母有情诸苦厄，自己默默而承受。
愿我所行此一切，不为八法念垢染，
了知诸法皆如幻，解脱贪执之束缚。

《修心八颂》讲记一

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天，我们在这里学习《修心八颂》。《修心八颂》是朗日塘巴尊者造颂的，非常重要。朗日塘巴尊者是噶当派的一位大成就者，他修行非常有成就。《修心八颂》是他最主要的一种修持方法。这篇颂词一共有八个偈颂，特别短小，但内容非常精美，都是精华。佛法里所有的修持方法都包含在这里。我们今天能够遇到这个法，而且有这么殊胜的机缘，这也是往昔生生世世修来的福报，不是偶尔的机会。希望大家一定要好好地珍惜，好好地利用。

第一颂：

愿我已生如意宝，饶益他众之意乐，

时时刻刻倍珍爱，轮回一切诸有情。

这一颂的内容，也可以说是珍惜人身。暇满的人身叫珍宝般的人身，这样的人身非常难得。我们既然得到了，就不能白白地浪费，一定要珍惜，一定要利用。人身，尤其是暇满的人身，能使我们得到非常大的功德和利益。依靠暇满的人身，我们可以了脱生死，可以达到圆满佛果。

其实这个人身比如意宝还珍贵，如意宝只能满足我们一些吃穿的需求，给我们一些暂时的利益，但是它不能让我们解脱，不能让我们成就。我们若是真正珍惜了如意宝般的人身，真正利用了珍宝般的人身，那么，我们不单单能得到今生暂时的利益，而且还能得到究竟、永久的利益。我们可以了脱所有的痛苦和烦恼，还可以获得究竟的解脱，获得究竟圆满的功德。

现在很多人只是知道吃喝玩乐，这都不是珍惜人身的方法，都不是珍惜人身。你即便吃得再好，穿得再好，拥有得再多，世间的成就再大，也不是珍惜人身。

那什么叫珍惜人身呢？我们应该用什么样的方式来珍惜这个人身，利用这个人身呢？就是要“饶益他众之意乐”，就是要承办众生的利益。让众生解脱，让众生快乐，这才是真正的珍惜人身，才是真正的利用人身。我们能够承办众生的利益，能够为众生，能够利益众生的话，我们才能彻底解脱，才能圆满成就。

为众生的愿望，不是在口头上说，而是在内心深处；不是在表面上，而是从骨髓里有这样的发心，有这样的愿望：我要为一切众生，我要利益一切众生！——这颗心叫菩提心。它非常珍贵！我们有了这颗如意宝般的菩提心，才能了脱生死，才能圆满成就。

但是，菩提心不是想发就能发出来的，也不是想有

就可以在相续中产生的，而是通过正确的方法修出来的。没有一定的善根，没有一定的福德因缘，无法能够生起菩提心。

那么通过哪种方法才能修出菩提心呢？就是时时刻刻，加倍地珍爱轮回中一切有情众生。也可以说是能够时时刻刻，恒时培养对众生的慈心和悲心，能够保持对众生的慈心和悲心，最后才能生起真正的菩提心。

反过来讲，时时刻刻能够培养对众生的慈悲之心，最终才能在自相续中产生真实无伪的菩提之心——饶益众生之心，救度众生之心，为众生发愿成佛之心！在相续中真正能够生起了无伪的菩提心，这个时候才算是真正的珍惜人身，才没有白活，才没有白白地浪费珍宝般的人身。

这一生一世，我们得到了人身，而且得到了暇满的人身，可以说此时此刻是唯一解脱的机会，是千载难逢的机会，真的，不能错过！一旦错过了这个机会，想再得到一次人身是不可能的。若是不能得到人身的话，连解脱的可能性都没有，只能在六道轮回中感受无穷无尽的痛苦，实在是出脱无期啊！

大家现在都知道，我们作为人都这么不容易，都这么苦，更不用说其它道众生的痛苦了。佛在经中讲的、大德们在开示中讲的痛苦，都是大概地描述，大概地介

绍。地狱的痛苦、饿鬼的痛苦、傍生的痛苦，这些事实真相，真是用言词难以表达、难以形容啊！轮回是不假的，因果是不虚的，如果不相信，到时候一定会后悔的，一定会害怕的；但是没有用，一切都晚了。所以大家不要那么轻松、放逸，一定要谨慎，不要错过这个机会，一定要利用这个人身，让自己解脱。

想解脱就要发菩提心。若是有那样登高望远、清净无私的发心，就能打开我们狭隘的心胸。我们才能真正做到宽容；否则无法做到容纳一切，圆融一切。所以说发心非常重要！

第二颂：

愿我交往何人时，视己较众皆卑下，

诚心诚意有真挚，尊重他人献爱心。

不管在何处，不管和什么样的人接触、交往，都一定要把自己放在最低处。我经常跟大家讲，你把自己放在最低处的时候，实际上你在最高处；你把自己放在最高处的时候，实际上你在最低处。和其他众生相比，自己是最卑劣、最下等、最低处的人。这不是在口头上说说，而是诚心诚意地恭敬他人。

现在这个年代，好多人都是装模作样，表面上都很礼貌，看似很尊重他人，实际上都是虚情假意。作为修行人不能这样，应该诚心诚意，真挚真诚。不管是在什

么样的场合，不管是在什么样的情况下，都要尊重他人，要奉献爱心。不管是对穷人还是对富人，不管是对高贵的人还是对低贱的人，不管是对亲人还是对仇人，不管是对好人还是对坏人，不管是对善人还是对恶人，都一样恭敬、有爱心。

分别念是一种烦恼。诸法的本性是平等的，是一样的。有好人、坏人，善人、恶人的分别，这是自己的执着与烦恼。诸法的本性是清净的，并没有那么多是非、冲突、好坏，都是自己的心，都是自己的业力。明白了这个道理，你才会真正地恭敬他人，才会对人有真正的礼貌，才能真正地为他人献爱心。现在的社会也讲爱心，也讲礼貌，但哪是真正的爱心与礼貌呢？你有真正的爱心与礼貌吗？

有一份恭敬得一分利益，尽一份孝顺得一分利益，献一份爱心得一分利益。但是这可不容易啊！什么叫真正的敬爱与礼貌呢？就像刚才说的，你在时时处处当中，都能把自己放在最低处，都能诚心诚意、发自内心地尊重他人，奉献爱心，这才是真正的敬爱。真正做到了，有无量的功德，同时也积累了无量的福德。内心真正达到那个境界的时候，还有什么可难的？还有什么做不到的？

在上师面前，在领导面前，在父母面前，在亲朋好友面前我们也许能做到，但是在其他人面前就不一定了。

这不是真正的恭敬！不管与你交往的是什么人，如果你能够做到恭敬，这才是真正的恭敬。我们好好地思考一下，在街上遇到乞丐讨饭的时候，我们是什么心态？有没有把自己放在最低处？我们内心里想的是什么？我们经常想的是：他们是乞丐，在讨饭，自己最起码也比他们强——都是这种心态。

我们作为修行人，面对那些经常造恶业的人，内心也经常自然而然地想：我修行再差，也比他们强。然后开始轻视他们，看不起他们。我早就跟大家讲过：若是你有看不起的人，就说明你的慈悲心不够；若是你有看不惯的事，就说明你的智慧不够。若是有圆满的智慧，你就会知道：处处都是好处，人人都是好人，事事都是好事！哪有看不惯的事，哪有看不起的人呢？在佛的境界里，在大德、大成就者的境界里，一切都是平等的。

第三颂：

愿我恒时观此心，烦恼妄念初生时，

毁坏自己他众故，立即强行而断除。

这里说的是，恒常观察自己的心。在烦恼、妄念刚刚生起的时候，要立即强行地将它断除。这里说的是恒常而不是偶尔。有的人根本不观察自己的心，有的人虽然也能注意到自己的起心动念，但也不是恒常地观察。在修行的时候，能做到观心就不错了。在外面，在别处，

在不修行的时候，根本做不到观心。恒常观察自己的心，就是要恒常、恒时，时时刻刻观察自己的心，观察自己的相续。

“烦恼妄念初生时”。在这些烦恼、妄念，刚刚生起来的时候，不让它发芽、结果，不让它再膨胀、发展，立即强制性地将它断掉。为什么要这样呢？因为，如果你任凭烦恼生根、发芽、结果的话：一、毁坏自己；二、毁坏他人，甚至会毁坏所有的众生。应该是自利利他，自度度他，自觉觉他。若是你不观察自相续，若是不立即断掉妄念与烦恼，就是自迷迷他，自坏坏他，这样一切都毁了，将来要感受无边无际的痛苦。

从无始劫以来到现在，在流转轮回的过程中，我们所感受的痛苦，真的是难以表达，无法表达。不说别的，仅仅是我们转生为人，困苦得没有吃、没有穿，因痛苦而流的泪水，如果能够堆积的话，比四大海洋的海水还要多；我们每个人仅仅是转生为蚂蚁的肢体，如果能够堆积的话，比须弥山还高；仅仅是我们堕落地狱而喝的铁汁，如果能够堆积的话，比整个大海的海水还多……这都是佛在经中讲的。那些痛苦，我们都记不起来了。一讲病苦，讲爱别离苦，讲求不得苦，都有点感受：“是，确实是这样！”一讲生苦，都没有太多的感受，都忘了。

我们出生的时候，经历过好多好多痛苦。我们看小

孩子出生的时候，第一个声音就是哭声，那是痛苦的声音，非常痛苦啊！所有的小孩子都是这样，生下来就哭，这就是生苦。出生的过程中有好多痛苦，可我们都忘了，根本想不起来。所以一定要注意，要抓住这个解脱的机会；否则，将来一定会后悔的，一定会痛苦的。

第四颂：

愿我身处恶劣中，造罪遭受剧苦时，

犹如值遇珍宝藏，亦难得以爱惜之。

真正的、最难得、最珍贵的修行窍诀就是这些。在恶劣中遭受剧苦，对一个修行人来说，这都是真正的如意宝藏，是真正的机会啊！

若是没有遇到恶劣的人，我们不可能受到欺骗、侮辱、伤害。我们遇到了恶劣的人，有了修行上最最殊胜的一些对境：诽谤、诋毁、伤害、侮辱、欺骗。这都是修行的窍诀，都是修行上的鞭策啊！若是我们没有遭受这些，怎么消业、积福？怎么开悟、证悟啊？

可能你们认为，上师给我们灌顶，给我们窍诀的时候，肯定是说一些好听的，给一些加持品什么的。其实真正的窍诀，真正的灌顶并不是这些。

你们看看帝洛巴对那诺巴，玛尔巴对密勒日巴，还有好多大德高僧，比如我们的传承上师华智仁波切对他的弟子，龙钦巴大士对他的弟子，在给他们窍诀的时候，

都是在打在骂。

我跟你们说过，若是自相续没有成熟，给你再多的窍诀你也认识不到，对你不起作用，对你来说也没有用。若是相续成熟了，哪怕打你骂你也是窍诀，也是灌顶！

帝洛巴让那诺巴偷东西、抢东西，让他打人、骂人，这都是窍诀啊！若是我们真有修行，真有智慧的话，有人侮辱我们，这才是真正的窍诀；有人伤害我们，这才是真正解脱的机会；有人诋毁我们、诽谤我们，这才是真正的灌顶啊！这是让我们发现自己的错误，改正自己的错误。

也有俗话说：若是你想报复，想让敌人不快乐的话，你就培养自己的善心，增加自己的功德，让自己圆满。敌人最不高兴的就是你有功德，有成就，这是对敌人最大的打击和伤害。

从修行的角度讲，我们也不是不知道生起嗔恨心的罪过，也不是不知道修忍辱的功德。若是没有恶人，没有敌人，没有仇人，怎么修忍辱啊？没有对境啊！若是对你非常赞叹，非常恭敬，非常和蔼，怎么修忍辱啊？没有修忍辱的对境，无法修忍辱。

我们若是没有遭过这些罪，没有遭受这些痛苦，怎么发慈悲心，怎么发菩提心啊？众生正在遭受痛苦与折磨，思维这些，最后才能生起真正的慈悲之心！

我们都不知不觉地想逃避这些现实。其实作为一个修行者，不应该逃避，应该面对，而且要以正确的心态、清净的心态来面对。犹如一位穷人，突然获得了珍宝藏，他心里会怎么想，他会怎样高兴？

同样，我们遇到一些逆境，一些困境，一些坎坷磨难的时候，心里不但没有烦恼与痛苦，反而还有这样一个喜悦之心，感恩之心，快乐之心，这才是真正的解脱。爱惜，就是珍惜，珍惜这些机会。

今天就讲到这里。祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

《修心八颂》讲记二

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天，我们学修《修心八颂》的第五颂：

愿我于诸以嫉妒，非理诽谤本人者，

亏损失败自取受，利益胜利奉献他。

“愿我于诸以嫉妒，非理诽谤本人者。”遭受了诽谤，而且不是一般的诽谤；是他人无缘无故，没有任何理由，没有任何原因，仅仅是由于嫉妒而进行的诽谤。这个时候，我们不能嗔恨对方，也不能报复对方，一定要忍受。

“亏损失败自取受”，不但不嗔恨，不报复，反而自己来承担所有的亏损和失败，把所有的成功与利益全部奉献给他人，甚至奉献给一切众生。这才是菩萨！这才是真正的修行人！对方无缘无故地诽谤我们、加害我们的时候，我们也不能生起嗔恨心。为什么呢？作为修行人，不能被烦恼染污自相续，不能随顺烦恼。

无始劫以来到现在，这些烦恼控制着我们，牵引着我们；让我们造业，让我们轮回，让我们感受了无穷无尽的痛苦。现在，我们遇到了上师，遇到了佛法，懂得了佛理；就不能再跟随贪嗔痴这些烦恼，而一定要守护自己的相续，保持清净。这样我们才不会造业，不会轮回，才不要感受这些痛苦。若是我们没有把握好自己的起心动念，生起了嗔恨，甚至去报复他们，会立即毁坏所有的功德和善根，而且会污染自己的相续，让自己痛苦。相续污染了，内心不清净了，这本身就是一种痛苦。被烦恼束缚着，就没有自由，没有解脱。所以我们一定要清醒，一定要把握好自己，不能再迷惑，不能再上当受骗，一定要保护好自己。

“亏损失败自取受”就是自己来承担亏损与失败。“利益胜利奉献他”，将利益与成功奉献给他人。真正做到了这些，本身就是一种解脱。因为没有私心，没有杂念，你真正能够放下我执，真正能够利益众生的时候，

才是轻松的、自在的，才是解脱。

为什么损失、失败都要自己来承受呢？因为对一个修行人来说，这不是祸而是福，是难得的福报，是真正的珍宝藏，我们拿到如意宝了。为什么这样讲呢？不经历风雨不能见彩虹，不经过磨难不能成佛。人得有经历！

我们现在是穷也烦恼，富也烦恼；有家也烦恼，没有家也烦恼；有权力也烦恼，没有权力也烦恼。——人人都这么烦恼，这么痛苦！在现实生活中，要么是苦，要么是愁。为什么快乐不起来，为什么没有得到真正的幸福呢？原因是缺少智慧！若是有智慧的话，处处都是好处，人人都是好人，事事都是好事——不会有烦恼，也不会有痛苦——处处都是极乐世界，人人都是无量光佛。我们不懂真相，不懂真理，愚痴颠倒，没有发挥本能。

智慧是在人和事之间磨炼出来的！你经历得越多，智慧就会越增长。无论是成功，还是失败；无论是利益还是亏损，这都是暂时的。说好都是好，说不好都是不好。若是放不下的话都是祸，都会给你带来烦恼和痛苦；若是真正看破了，放下了都是佛，都是如意宝，都会给你带来快乐幸福。让你增加智慧，让你成长，让你进步，让你成就。这些对于修行人来说，都是难得的机遇，都是珍宝藏啊！

“利益胜利奉献他”。都能够奉献，都能够放下。—

—这里主要指的就是放下。若是放不下的话，都是害，都是祸！对没有修行的人来说，有一点点的成功、利益，就会增长烦恼。然后越来越骄傲，嫉妒心也来了，贪心也来了，嗔恨心也有了。增加烦恼就是增加痛苦。这些利益、成功有什么好的？若是没有看破，没有放下的话，这都不是好事。

我前几天给大家讲过，你在没有看破，没有放下的时候，千万不要发财，一旦有了钱，一旦发了财，就会成为修行上最大的障碍！因为你不可能不执着钱，你因为这些钱，根本顾不上修行，修行自然而然就落后了。

我前几天不是给大家讲过一个故事么，本来那对夫妇非常快乐，真有钱了，就开始想：钱不能这样放着，应该利用起来，应该开店做一些项目。就忙这些，别的就顾不上了。——真的就是这样！

若是你会使用这些钱财，钱财都是好东西；否则，都是毒啊！会断掉你的解脱之命，会毁坏你的慧心，所以，都应该奉献给他人。

谁得到利益了，我们应该高兴；谁得到好处了，我们应该随喜。不但没有嫉妒，反而真心地这样想——这都是直接对治烦恼的窍诀。你真正能够放下，能够奉献给他人了，能直接对治贪心。别人得到利益与好处的时候，我们一定要高兴；别人有功德与成就的时候，我们一定要随喜。

这样嫉妒心就没有了，都奉献给他人了，自己一无所有了。傲慢心也没有了，能够这样善待众生，这样奉献、付出，还嗔恨什么啊？嗔恨心也没有了。

如果你有这样坚韧不拔的精神，你能这样没有原因、没有理由，无私无怨地奉献、付出；这样才能打开心胸，才能放下我执我爱，才能断掉自私自利，才能断除所有的烦恼，才能了脱生死。这就解脱了么！这是最最殊胜、最最究竟的智慧。没有愚痴了，贪嗔痴慢疑等一切烦恼都直接了结了，这就是解脱的方法。

我们现在为什么这么痛苦呢？就是因为狭隘的心胸没有打开。人都是自私自利，都有很高的欲望，实现不了就痛苦。——所有的烦恼都是这样来的！大家一定要学修这样的精神，学修这样的境界！达到了这样的境界，才是真正的高枕无忧，才是无忧无虑，无烦恼。

第六颂：

愿我于昔曾利益，深切寄以厚望者，

彼纵非理而陷害，亦视其为善知识。

“愿我于昔曾利益”，自己往昔曾经利益过的人；“深切寄以厚望者”，曾经寄托深切厚望的人。我们是清白的，而且曾经利益、帮助过他，甚至还对他有很深切的期望，但是在关键的时候，在我们最困难、最需要人帮助的时候，他们不但不报恩，不回报我们，甚至还

无理地陷害、欺骗、侮辱、诋毁我们。在这样的情况下，我们也不能生起嗔恨心，不能报复，不能以牙还牙，甚至还要“亦视其为善知识”，把他视为自己的善知识。这些说起来容易，做起来难哪！真的，这是真正的菩萨行、菩萨道！你真正能够做到发菩提心、行菩萨道了，直接就成为菩萨了。

为什么要把他视为善知识呢？因为他这样恩将仇报，对我们来说是件好事。其实人都一样，都愿意听赞叹、夸奖，愿意听花言巧语；都想从对方那里得到一些好处、帮助与利益——其实这都是颠倒。我们有这么多的毛病、缺点、不足，他们不但不提醒我们，不制止我们，还随顺我们的恶习，随喜我们的恶业；还帮助我们，回报我们，利益我们，饶益我们——实际上是迷惑我们，是消耗我们的福报！这是让我们盲上加盲，我们就更迷惑、更愚痴了。这不是加害我们，坑我们，蒙我们么？

这些敌人、仇人正好相反。若是自己真有修行，真有智慧的话，他们才是我们最最殊胜的对境。他们能够批评我们，诽谤我们，指出我们的毛病、缺点、不足，我们不就开悟了吗？

我经常跟大家讲，发现自己的错误叫开悟；改正自己的错误叫成就。发现了所有的错误叫彻悟；改正了所有的毛病叫圆满。没有什么别的开悟、成就！

能直接指出你的错误、缺点与不足的，才是你真正的善知识；能让你真正发现、改正自己的错误、缺点与不足的方式、方法叫窍诀。这些敌人、仇人，他们能让我们发现自己错误，能让我们改正自己的错误，所以要“视其为善知识”。

愿我直接与间接，利乐敬献诸慈母，

老母有情诸苦厄，自己默默而承受。

直接或间接地，把所有的快乐都敬献给法界一切父母众生。如果你能直接地利益他们，能当下让他们安居乐业，你就要马上这样做，不要一拖再拖；若是不能直接让他们快乐，不能直接饶益他们，就间接地做。我们做任何事情，首先要想到如母众生，要将所做的所有的善根、功德，都回向给那些如母众生；甚至要发心发愿，将这些善根、功德，都变成他们解脱成就的因缘资粮。这也是间接地给予他们安乐，也是利益他们。

“老母有情诸苦厄，自己默默而承受。”我们以前学过自轻他重、自他交换菩提心，就是自己默默承受所有苦厄，不宣扬自己的功德。有些人，有时候为父母众生做了一些事情，非常急迫地到处宣扬，就像藏地有句俗话说的那样：给骑着马的人站着说，给走着的人坐着说。不应该这样，要“默默而承受”——这里有直接或间接的承受。

如果你有这个机缘，自己能直接承担，或能代替那

些如母众生承担苦难，你就要这样做；若是没有这个机缘，那你可以间接地承受。什么叫间接？就是为了让那些如母众生解脱成就，我们发心学佛修行，将来我们成佛了，可以辗转法轮，可以利益他人。我们为了这些父母众生，要不顾一切艰难困苦、严寒酷暑，认真老实地学佛修行。

愿我所行此一切，不为八法念垢染，

了知诸法皆如幻，解脱贪执之束缚。

一言一行、一举一动都不能为了世间八法，不能有这些想法，不能让这些念头染污自己。我们所思所想，所作所为都要真心地为了解脱，为了成就。我以前给大家讲过，我们要远离世间八法，要放下世间八法。怎么远离，怎么放下呢？不执着世间八法这叫放下，这叫远离。修行人不是不需要世间八法，但这是为了众生而需要，不是为了自己而需要。

放下和放弃不一样，我们是要放下世间八法，但不是要放弃世间八法。修行人也要脱离痛苦，也要快乐幸福，但是不能执着快乐，也不能执着痛苦。为什么？你执着快乐也是一种束缚，也是一种痛苦。你执着快乐的时候，快乐会离你越来越远；你执着痛苦的时候，痛苦会离你越来越近。

执着痛苦本身就是一种痛苦，所以我们学佛、修行

了，要学会放下，要学会不执着。如果你不去执着，不去追求快乐的时候，快乐就来了，这本身就是一种快乐。如果你不执着痛苦，而且不去逃避痛苦的时候，痛苦自然而然就远离了，这本身就是解脱。快乐和痛苦是世间八法中的两个。剩余的六个都一样，以此类推。

“了知诸法皆如幻”。真正证悟了、证得了诸法如幻如梦的境界，就是空性的境界与智慧，这就是真正的放下、不执着。

“解脱贪执之束缚”。这些贪嗔痴慢等这些烦恼，非理作意等这些恶习，不知不觉就了结了，就消失了，在相续中自然而然就云消雾散了。所以我们要时时刻刻发心发愿，愿自己能早日达到这种境界，能采取这种智慧来对待所有的一切。

今天就讲到这里。最后，将这两天学习《修心八颂》等所有的功德回向给所有的众生，愿我们的功德、福德、善根都成为父母众生解脱成佛的资粮！

此福已得一切智，摧伏一切过患敌，

生老病死犹波涛，愿度苦海诸有情。

以佛所获三身之加持，法性不变真谛之加持，

僧众不退意乐之加持，如是回向发愿悉成就！

达雅塔，班赞哲雅阿瓦波达呢耶所哈！